



GEFÜLLTE GNOCCHI

in einem Antipastisalat mit Rucola und Pinienkernen



HELLO PINIENKERNE

100 g Pinienkerne enthalten mehr Fett als dieselbe Menge Milkschokolade. Allerdings sind es hochwertige Fettsäuren, greife also ruhig zu.



gefüllte Gnocchi



rote Spitzpaprika



Zucchini



Rucola



Balsamico-Crème



Pinienkerne



Tomate



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Mhmm ... Italienisches Essen bringt immer eine Erinnerung an den warmen, trockenen Sommer in der Toskana mit sich. Genau dorthin darfst Du Dich heute mit unserem Gnocchisalat mit selbst gemachtem Antipasti aus Zucchini und Spitzpaprika träumen. Die Gnocchi sind übrigens mit rotem Pesto gefüllt – eine Neuheit, die unser Koch Marco da entdeckt hat. Wir hoffen, Du genießt die Kombination mit Rucola und den Pinienkernen genauso wie wir – lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Salat** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 große Pfanne**, ein **Sieb** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Ende der **Spitzpaprika** abschneiden, Kerngehäuse vorsichtig entfernen und **Paprika** quer in ca. 2 mm dicke Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Spalten schneiden.



4 GNOCCHI ABGIESSEN

Gefüllte **Gnocchi** in ein Sieb abgießen und zum **Antipastigemüse** geben.



2 GNOCCHI ZIEHEN LASSEN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Wenn das **Wasser** kocht, **Gnocchi** zugeben und 1 – 2 Min. ziehen lassen, bis die **Gnocchi** an die Wasseroberfläche steigen.



5 SALAT FERTIGSTELLEN

Rucola, geröstete **Pinienkerne** und **Tomatenspalten** zum **Antipastigemüse** geben und alles vermischen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hartkäse reiben.



3 ANTIPASTI ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne **Pinienkerne** ohne Zugabe von Fett 1 – 2 Min. rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

In derselben Pfanne **Öl*** erhitzen, **Zucchinischeiben**, **Paprikaringe** und **Knoblauch** darin unter Wenden 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Balsamico-Crème** ablöschen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Antipastigemüse in eine große Schüssel geben und abdecken.



6 ANRICHTEN

Gnocchisalat auf Teller verteilen, mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini BE PL	1	1 (groß)	2
roter Spitzpaprika NL PL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Tomate NL PL	2	3	4
Gnocchi (mit Pesto-Rosso-Füllung) 1) 2) 5) 11)	400 g	600 g	800 g
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Rucola	50 g	75 g	100 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	2483 kJ/594 kcal
Fett	5 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	13 g	70 g
- davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiß	3 g	17 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen **2)** Ei **5)** Milch **11)** Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande, **PL:** Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!