













# Gnocchetti in Gemüse-Frischkäse-Soße & Spinat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

One-Pot-Gericht | Klimaheld | Vegetarisch | 15 – 25 Minuten • 748 kcal • Tag 2 kochen



-  vorgekochte Gnocchetti
-  Babyspinat
-  Karotte
-  Knoblauchzehe
-  Schalotte
-  Tomatenpesto
-  Frischkäse
-  geriebener Hartkäse
-  Basilikum
-  Pinienkerne
-  Gemüsebrühe
-  milde Chiliflocken



Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorgekochte Gnocchetti <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Babypinacat	75 g	100 g	150 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	2	2
Tomatenpesto <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Frischkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
milde Chiliflocken	1 g**	1,5 g**	2 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

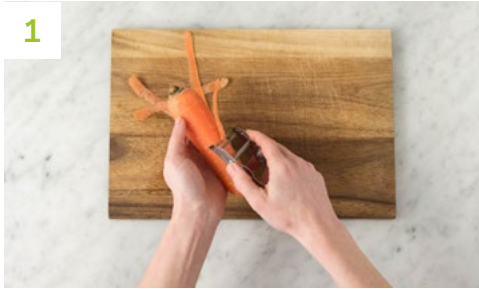
	100 g	Portion (ca. 490 g)
Brennwert	641 kJ/153 kcal	3130 kJ/748 kcal
Fett	5,43 g	26,52 g
– davon ges. Fettsäuren	2,70 g	13,18 g
Kohlenhydrate	15,82 g	77,22 g
– davon Zucker	1,75 g	8,55 g
Eiweiß	4,65 g	22,68 g
Salz	0,630 g	3,073 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich



## Kleine Vorbereitung

**Karotte** schälen.

**Schalotte** halbieren, abziehen und fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Basilikumblätter** abzupfen und in Streifen schneiden.



## Pinienkerne rösten

In einem großen Topf ohne Zugabe von Fett **Pinienkerne** ca. 1 Min. anrösten.

Danach aus dem Topf nehmen und in einer kleinen Schüssel nach Belieben mit **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) vermengen.



## Karotte raspeln

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in den Topf geben, gehackte **Schalotte** und **Knoblauch** hineingeben und 1 – 2 Min. glasig dünsten.

**Karotte** direkt in den Topf raspeln und kurz durchrühren.



## Soße kochen

Topfinhalt mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen.

**Frischkäse** und **Tomatenpesto** unterrühren und 1 – 2 Min. erhitzen.



## Pasta fertigstellen

**Babypinacat** und **Gnocchetti** unter die **Soße** heben und weitere 2 Min. einköcheln lassen. **Pasta** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Gnocchetti** auf Teller verteilen.

Mit **Basilikum**, **Pinienkernen** und geriebenem **Hartkäse** toppen und genießen.

## Guten Appetit!

### milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

