



Gnocchi-Grünkohl-Pfanne in cremiger Tomatensoße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch One-Pot-Gericht Klimaheld 20 – 30 Minuten • 600 kcal • Tag 3 kochen

30



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Baby Grünkohl



Sonnenblumenkerne



frische Gnocchi



Kochsahne



stückige Tomaten



Tomatenpesto



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung „Hello Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Baby Grünkohl	150 g	200 g	300 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
frische Gnocchi 15)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 7)	75 g**	112,5 g**	150 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	3 g**	4 g

**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. 600 g)
Brennwert	420 kJ/100 kcal	2510 kJ/600 kcal
Fett	4,79 g	28,63 g
- davon ges. Fettsäuren	1,57 g	9,39 g
Kohlenhydrate	10,34 g	61,86 g
- davon Zucker	2,74 g	16,40 g
Eiweiß	3,28 g	19,63 g
Salz	0,857 g	5,122 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 **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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Zwiebel schneiden

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.



Sonnenblumenkerne rösten

Sonnenblumenkerne in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie bräunen. Dann herausnehmen.



Gnocchi braten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Gnocchi, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 6 – 8 Min. anbraten, bis die **Gnocchi** knusprig sind.



Für die Tomatensoße

Tomatenpesto, **stückige Tomaten**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Kochsahne** und „**Hello Paprika**“ unter die **Gnocchi** rühren. Mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



Grünkohl dazu

Baby Grünkohl eventuell etwas kleiner schneiden, dann in die Pfanne geben und etwas zusammenfallen lassen.

Nochmals mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gnocchi-Grünkohl-Pfanne auf Teller verteilen, mit gerösteten **Sonnenblumenkernen** und **Hartkäse** toppen und genießen.

Guten Appetit!

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

