



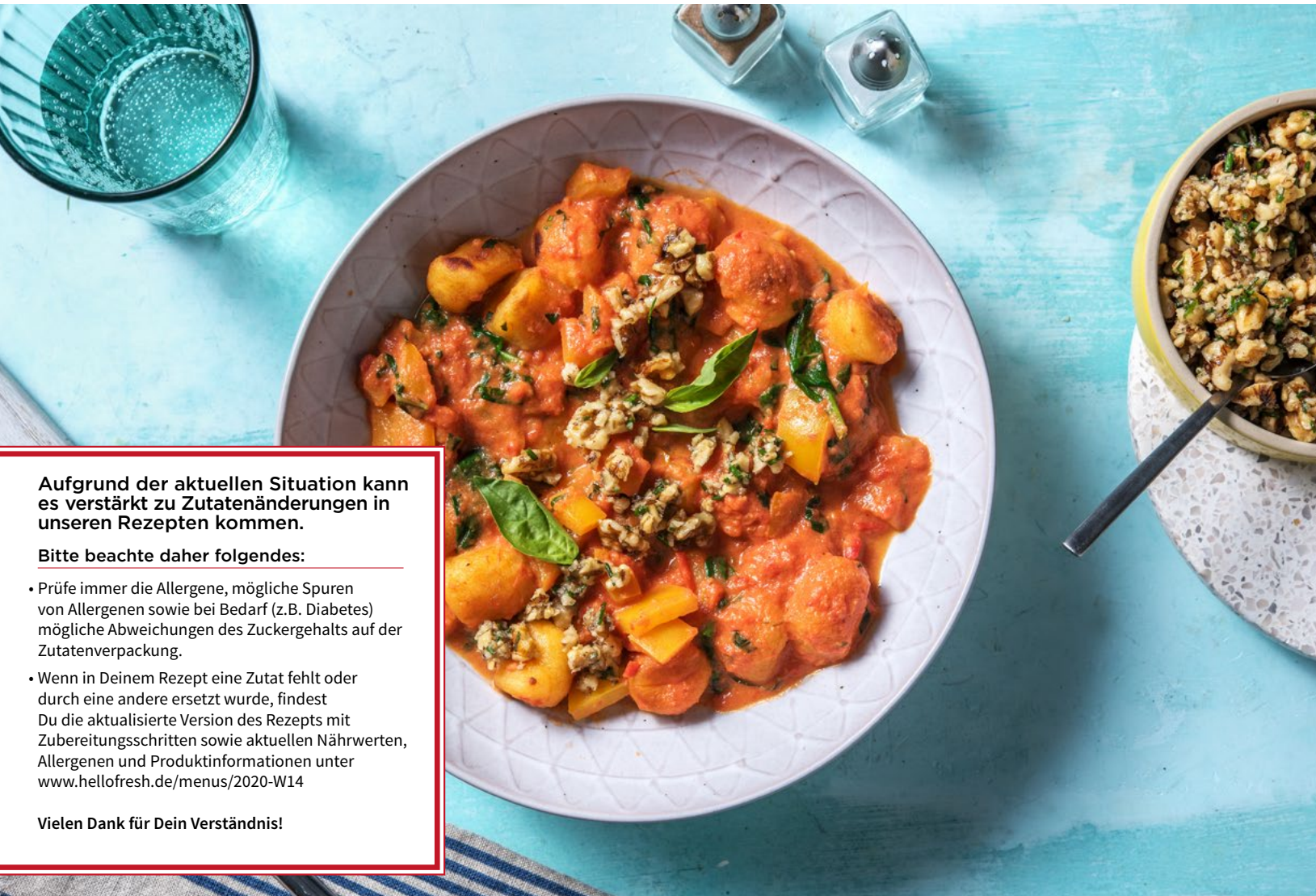
GNOCCHI IN CREMIGER SPINAT-TOMATEN-SOSSE

verfeinert mit würzigem Schnittlauch-Walnussöl



HELLO WALNÜSSE

Nicht umsonst sehen sie aus wie ein kleines Gehirn: Walnüsse sind hilfreich, wenn es darum geht, unsere grauen Zellen mit Energie zu versorgen.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W14

Vielen Dank für Dein Verständnis!



frische Gnocchi



Crème fraîche



Zwiebel



Paprika Knoblauchzehe



Basilikum



Schnittlauch



stückige Tomaten



Walnusskerne



Babyspinat



30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 Knoblauchpresse**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



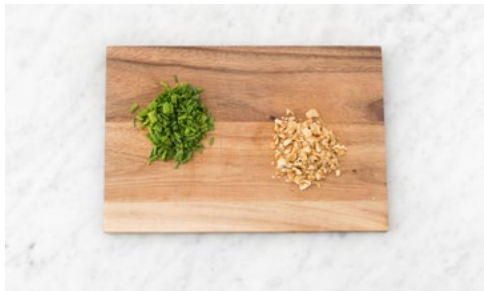
1 VORBEREITUNG

Knoblauch abziehen.

Zwiebel abziehen und halbieren und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Stücke schneiden.

Basilikumblätter abzupfen (**Stiele** aufbewahren). Die **Hälfte** der **Blätter** hacken und den Rest für die Dekoration beiseitelegen.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Schnittlauch in 0,5 cm breite Röllchen schneiden.

Walnüsse grob hacken.

Beides in eine kleine Schüssel geben, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivöl*** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 SOSSE KOCHEN

In einem großen Topf 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Paprikawürfel und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und 5 Min. köcheln lassen. Mit **stückigen Tomaten** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und gehacktes **Basilikum** zugeben. **Soße** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



5 SOSSE VOLLENDEN

Crème fraîche unter die **Tomatensoße** rühren.

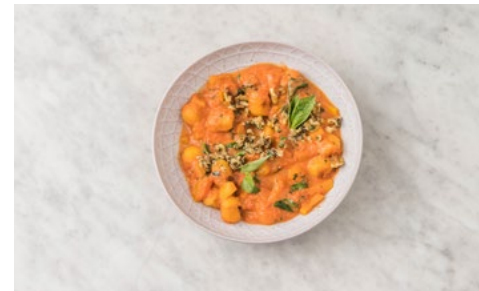
Topf vom Herd nehmen, **Babyspinat** portionsweise zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



3 GNOCCHI BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und anschließend vom Herd nehmen.



6 ANRICHTEN

Gnocchi auf Teller verteilen, **Schnittlauch-Walnuss-Öl** darüberträufeln, mit restlichen **Basilikumblättern** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Paprika ES NL BE IL	1	1	2
Basilikum/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
stückige Tomaten	1	1 ½ ☉	2
frische Gnocchi 1)	400 g	600 g	800 g
Walnüsse 7)	20 g	20 g	20 g
Crème fraîche 5)	75 g ☉	100 g ☉	150 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 EL
Olivenöl* für Schritt 4	2 EL	3 EL	4 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	439 kJ/105 kcal	2.866 kJ/685 kcal
Fett	5,58 g	36,45 g
– davon ges. Fettsäuren	1,55 g	10,12 g
Kohlenhydrate	11,28 g	73,73 g
– davon Zucker	3,66 g	23,94 g
Eiweiß	1,63 g	10,62 g
Salz	0,912 g	5,958 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

1) Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch **7)** Schalenfrüchte

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **IL:** Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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