



Gnocchi in cremiger Tomaten-Spinat-Soße,

verfeinert durch würziges Schnittlauch-Walnuss-Öl



HELLO WALNÜSSE

Ursprünglich heißt sie „welsche Nuss“, was „von den Romanen herkommende Nuss“ bedeutet, da sie über Italien und Frankreich zu uns kam.



Gnocchi



Walnüsse



gelbe Paprika



Basilikum



Schnittlauch



stückige Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Crème fraîche



Babyspinat

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

leichter Genuss Zeit sparen

Heute bringen wir Dir schnell und bequem eine große Portion **Ballaststoffe** und italienisches Urlaubsflair auf Deinen Tisch! Während Du die Gnocchi goldbraun anbrätst, köchelt die Soße fast wie von selbst. Ein raffiniertes und schnelles Schnittlauch-Walnuss-Öl sorgt für das gewisse Etwas, wenn es am Ende ganz schnell geht und sich jeder auf die eigene Portion freut. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** und eine **Knoblauchpresse**.



1 VORBEREITUNG

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und in 0,5 cm große Würfel schneiden. **Gelbe Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Stücke schneiden. **Basilikumblätter** abzupfen (Stiele aufbewahren). ½ der Blätter hacken und den Rest als Dekoration beiseitelegen.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Schnittlauch in 0,5 cm breite Röllchen schneiden. **Walnüsse** grob hacken. Beides in eine kleine Schüssel geben, mit **Olivenöl*** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 SOSSE KOCHEN

In einem großen Topf **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. braten. **Paprikawürfel** und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und weitere 5 Min. köcheln lassen. Mit **stückigen Tomaten** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe 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. Pfanne vom Herd nehmen, **Babypinac** portionsweise zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



3 GNOCCHI BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **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.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	1½ ☞	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
gelbe Paprika ES	1	1½ ☞	2
Basilikum/Schnittlauch	10 g	15 g ☞	20 g
stückige Tomaten (Dose)	1	1½ ☞	2
Gnocchi 1) 3)	400 g	600 g ☞	800 g
Walnüsse 8) 15)	10 g	15 g ☞	20 g
Crème fraîche 7)	75 g ☞	112 g ☞	150 g
Babypinac	100 g	150 g ☞	200 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	435 kJ/104 kcal	2826 kJ/674 kcal
Fett	5 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	13 g	79 g
- davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiß	3 g	19 g
Ballaststoffe	3 g	14 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 8) Walnüsse 15) kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Sellerie und Sesam enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!