



Gnocchi in cremiger Tomatensoße,

verfeinert durch würziges Schnittlauch-Walnuss-Öl



HELLO WALNUSS

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



frische Gnocchi



Crème fraîche



Walnüsse



Babyspinat



Zwiebel



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



Basilikum



Schnittlauch



stückige Tomaten

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

leichter Genuss

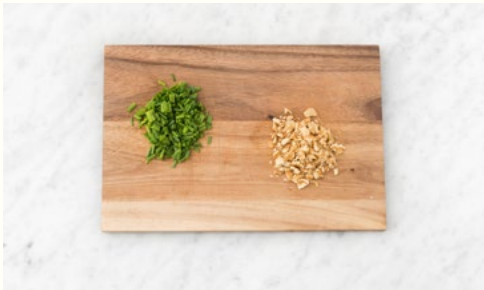
Heute bringen wir Dir schnell und bequem eine große Portion **Ballaststoffe** und italienisches Urlaubsflair auf Deinen Tisch! Während Du die Gnocchi goldbraun anbrätst, köchelt die Soße fast wie von selbst. Ein raffiniertes und schnelles Schnittlauch-Walnuss-Öl sorgt für das gewisse Etwas, wenn es am 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 großen Topf**, **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel** und eine **Knoblauchpresse**.



1 VORBEREITUNG

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** 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). ½ der Blätter hacken und den Rest als Dekoration beiseitelegen.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Schnittlauch in 0,5 cm breite Röhren schneiden. **Walnüsse** grob hacken. Beides in eine kleine Schüssel geben, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



2 SOSSE KOCHEN

In einem großen Topf ½ EL [1 EL] **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. bei niedriger Stufe köcheln lassen. Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und gehacktes **Basilikum** zugeben. **Soße** mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.



5 SOSSE VOLLENDEN

Crème fraîche unter die **Tomatensoße** rühren. Pfanne vom Herd nehmen, **Babyspinat** portionsweise zugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



3 GNOCCHI BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **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	4P
Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
gelbe Paprika	1	2
Basilikum/Schnittlauch	10 g	20 g
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen
frische Gnocchi 1) 3)	400 g	800 g
Walnüsse 8) 15)	10 g	20 g
Crème fraîche 7)	75 g	150 g
Babyspinat	100 g	200 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☉ 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	436 kJ/105 kcal	2829 kJ/676 kcal
Fett	5 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	12 g	78 g
– davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiß	3 g	18 g
Ballaststoffe	3 g	15 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 8) Walnüsse
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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!