



# Gnocchi in cremiger Tomatensoße mit Spinat, verfeinert durch würziges Schnittlauch-Walnuss-Öl



## 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.



frische Gnocchi



Crème fraîche



Zwiebel



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



Basilikum



Schnittlauch



stückige Tomaten



Walnusskerne



Babyspinat

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Veggie

Zeit sparen 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 **1 großen Topf**, **1 Knoblauchpresse**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



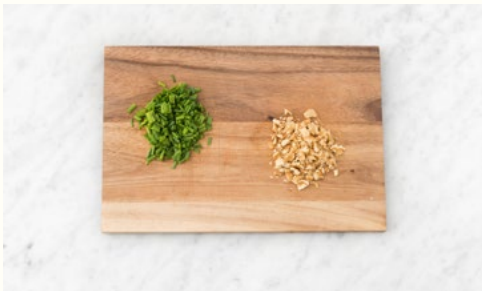
## 1 VORBEREITUNG

**Knoblauch** abziehen.

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

**Gelbe 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] **Oliveneröl\*** 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.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
gelbe Paprika <b>PL</b>   <b>NL</b>	1	1	2
Basilikum/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
stückige Tomaten	1	1 ½	2
frische Gnocchi <b>1)</b>	400 g	600 g	800 g
Walnüsse <b>7)</b>	20 g	20 g	20 g
Crème fraîche <b>5)</b>	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
Oliveneröl* 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	412 kJ/99 kcal	2.674 kJ/639 kcal
Fett	5 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	9 g
Kohlenhydrate	11 g	74 g
– davon Zucker	4 g	24 g
Eiweiß	2 g	12 g
Salz	1 g	6 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!)

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande PL: Polen



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*