



GNOCCHI MIT PETERSILIENPESTO,

Kirschtomaten und scharfem Brokkolini



HELLO BROKKOLINI

Die Entwicklung von Brokkolini wurde gemeinsam von Japan und den USA übernommen und hat insgesamt stolze acht Jahre gedauert.



Gnocchi



Brokkolini



Petersilie



geraspelter Hartkäse



Sonnenblumenkerne



rote Chilischote



Kirschtomaten



Basilikumpaste



Knoblauchzehe

20-30 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Zeit sparen

Veggie

leichter Genuss

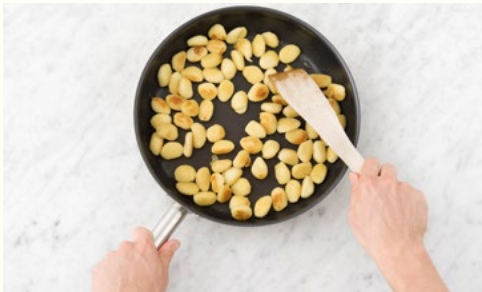
Einfach, einfacher, Gnocchi mit Pesto! Dass Einfach dabei unglaublich lecker sein kann, beweist Dir unser Gericht: Die angebratenen Gnocchi werden mit einem frischen Petersilienpesto, fruchtigen Kirschtomaten und feurigen Brokkolini-Stangen kombiniert. Mit der Menge an Gemüse sorgst Du dafür, viele Nährstoffe und Mineralien zu Dir zu nehmen. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Kräuter** und **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 Pürierstab**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden (ca. 1 cm) vom **Brokkolini** entfernen.
Kirschtomaten halbieren.
Knoblauch abziehen und fein hacken.
Chili (Vorsicht: scharf!) der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden. **★TIPP:** Wenn Du gerne scharf isst, lass die Kerne im Chili.



4 GNOCCHI BRATEN

In der großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 6 – 8 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Anschließend **Gnocchi** in eine große Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.



2 KERNE RÖSTEN

Eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett erwärmen und **Sonnenblumenkerne** darin ca. 1 – 2 Min. anrösten, bis sie duften. Anschließend **Sonnenblumenkerne** aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Blätter von der **Petersilie** abzupfen.



5 FÜR DIE BROKKOLINI

Erneut in der Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, gehackten **Knoblauch**, **Chiliringe** (Vorsicht: scharf!) und **Brokkolini** darin ca. 2 Min. andünsten. Dann mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und ca. 3 Min. weitergaren, bis die Flüssigkeit fast komplett reduziert ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Gnocchi** und **Tomaten** hinzugeben und 1 Min. mit erhitzen.



3 PESTO HERSTELLEN

In ein hohes Rührgefäß **Petersilienblätter**, **Basilikumpaste**, die **Hälfte** des **Hartkäses**, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Olivenöl***, 3 EL [4 EL | 6 EL] **Wasser*** und **Sonnenblumenkerne** geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mithilfe eines Pürierstabes zu einem **Pesto** verarbeiten.



6 ANRICHTEN

Pfanne vom Herd nehmen. **Pesto** unterrühren und **Gnocchi** auf tiefen Tellern verteilen. Restlichen **Hartkäse** über die **Gnocchi** streuen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Brokkolini	200 g	300 g	400 g
Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	½ ☞	¾ ☞	1
rote Chilischote NL ES	1	1	1
Sonnenblumenkerne	10 g	10 g	20 g
Petersilie	20 g	20 g	40 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
geraspelter Hartkäse 5)	40 g	60 g	80 g
Gnocchi 1)	400 g	600 g	800 g
Olivenöl* für Schritt 3	4 EL	6 EL	8 EL
Wasser* für Schritt 3	3 EL	4 EL	6 EL
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 5	50 ml	75 ml	100 ml
Salz*, Pfeffer*	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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	563 kJ/135 kcal	2.870 kJ/686 kcal
Fett	8 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	12 g	62 g
– davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	3 g	13 g
Salz	1 g	5 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

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

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



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