



# GNOCCHI MIT TOMATENRAHM UND CHORIZO

Pinienkernen und Baby-Grünkohl

## EXPRESS REZEPT



frische Gnocchi



Béchamelsoße



Tomatenpesto



Baby-Grünkohl



Chorizo



Pinienkerne



geraspelter Hartkäse

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wasche das **Gemüse** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**.



## 1 PINIENKERNE RÖSTEN

In einer großen Pfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten, bis sie fein duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



## 2 GNOCCHI BRATEN

In derselben großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 8 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. **★TIPP:** Verwende für 4 Personen 2 Pfannen!



## 3 CHORIZO ANBRATEN

geraspelt in kleine Würfel schneiden. In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Chorizowürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.



## 4 SOSSE ZUBEREITEN

**Béchamelsoße** und **Tomatenpesto** zu den Chorizowürfeln geben, umrühren und einmal aufkochen lassen.



## 5 SOSSE VOLLENDEN

Den **Baby-Grünkohl** nach und nach zur **Soße** geben, bis er vollständig zerfallen ist. **Soße** nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 6 ANRICHTEN

Gebratene **Gnocchi** in die **Soße** geben und vorsichtig unterrühren. **Gnocchi** auf Teller verteilen und mit **Pinienkernen** und **Hartkäseflakes** toppen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Pinienkerne	10 g	15 g	20 g
frische Gnocchi 1)	400 g	600 g	800 g
Chorizo 5) 10)	80 g	120 g	160 g
Béchamelsoße 1) 5)	200 g	300 g	400 g
Tomatenpesto 11)	75 g	100 g	150 g
Baby-Grünkohl DE	100 g	150 g	200 g
geraspelter Hartkäse 5)	20 g	30 g	40 g
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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.

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

	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	774 kJ/185 kcal	3.510 kJ/839 kcal
Fett	9,84 g	44,63 g
– davon ges. Fettsäuren	3,21 g	14,55 g
Kohlenhydrate	14,19 g	64,33 g
– davon Zucker	3,08 g	13,98 g
Eiweiß	5,01 g	22,70 g
Salz	2,020 g	9,161 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 10) Sojabohnen
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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

Guten Appetit!