

# Gnocchi-Pfanne mit grünem Spargel in cremiger Kirschtomaten-Soße

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 553 kcal • Tag 5 kochen

10



frische Gnocchi



grüner Spargel



Kirschtomaten



Kochsahne



Tomatenpesto



Hartkäse geraspelt



Basilikum



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 Knoblauchpresse und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
grüner Spargel	300 g	400 g	600 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 630 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2313 kJ/553 kcal
Fett	4,81 g	30,31 g
– davon ges. Fettsäuren	1,80 g	11,35 g
Kohlenhydrate	8,71 g	54,85 g
– davon Zucker	1,93 g	12,14 g
Eiweiß	2,08 g	13,08 g
Salz	0,854 g	5,383 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien



## 1 Gemüse schneiden

**Kirschtomaten** halbieren.

**Knoblauch** abziehen.

**Basilikum** in feine Streifen schneiden Das holzige, untere Ende der **Spargelstangen** (ca. 2 cm) abschneiden und entsorgen.



## 2 Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne**, **Gemüsebrühpulver**, **Tomatenpesto** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** miteinander vermengen.



## 3 Gnocchi braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 6 – 8 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



## 4 Spargel braten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** auf mittelhoher Stufe erhitzen.

**Spargelstangen** darin ca. 2 – 3 Min. anschwitzen.

**Knoblauch** dazu pressen und 1 weitere Min. anbraten.

Pfanne mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen, **salzen\*** und ca. 2 – 4 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** komplett verdunstet und der **Spargel** gar ist.

Ggf. bis zum Anrichten warmhalten.



## 5 Gnocchi fertigstellen

Hitze reduzieren, **Tomatenhälften** zu den **Gnocchi** geben und mit vorbereiteter **Soße** ablöschen. Für ca. 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Die Hälfte der **Basilikumstreifen** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Gnocchi** auf Teller verteilen und mit gebratenen **Spargelstangen** toppen.

Restliches **Basilikum** darüberstreuen und mit **geraspeltem Hartkäse** garnieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

