



GNOCCHI-SPINAT-AUFLAUF

in Basilikumcremesoße mit Sonnenblumkerne



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W18

Vielen Dank für Dein Verständnis!



HELLO SCHMAND

Sahne, Schmand, Crème fraîche, saure Sahne – der Unterschied all dieser Produkte liegt im Fettgehalt. Bei Schmand beträgt dieser in der Regel 24 %.

- frische Gnocchi
- Babyspinat
- Schmand
- Gemüsebrühe
- Sonnenblumkerne
- Champignons
- Knoblauchzehe
- Gewürzmischung „Muskat“
- Basilikum
- Zwiebel
- geriebener Bergjausenkäse

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab** und **1 Auflaufform**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.



2 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Champignonscheiben darin 2 – 3 Min. anbraten. **Zwiebelstreifen** zugeben und weitere 2 – 3 Min. mitbraten. **Knoblauch** dazupressen.



3 FÜR DIE CREME

In einem hohen Rührgefäß mit einem Pürierstab aus **Schmand**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühe**, **Gewürzmischung**, der **Hälfte** des **Käses** und **Basilikumblättern** eine **Creme** mixen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 SOSSE VOLLENDEN

Creme zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben. **Spinat** und **Gnocchi** unterheben, **Sonnenblumkerne** zugeben und alles in eine Auflaufform geben.



5 AUFLAUF BACKEN

Restlichen **Käse** auf den Auflauf streuen und für ca. 10 Min. backen, bis der **Käse** anfängt zu braun zu werden.



6 ANRICHTEN

Auflauf aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, auf Teller verteilen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	1	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schmand 5)	150 g	225 g ☉	300 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Muskat“	5 g	7,5 g ☉	10 g
geriebener Bergjausekäse 5)	50 g	75 g	100 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
frische Gnocchi 1) 2)	400 g	600 g	800 g
Sonnenblumkerne	10 g	15 g ☉	20 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	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. 450 g)
Brennwert	587 kJ/140 kcal	2.747 kJ/657 kcal
Fett	6,58 g	30,81 g
– davon ges. Fettsäuren	1,98 g	9,27 g
Kohlenhydrate	13,05 g	61,08 g
– davon Zucker	2,60 g	12,15 g
Eiweiß	3,24 g	15,18 g
Salz	1,022 g	4,785 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!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 18 | 17 HelloFRESH