

# Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons

in Basilikumcremesoße, dazu Sonnenblumenkerne

Family unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 584 kcal • Tag 3 kochen

12



frische Gnocchi



Babypinac



Kochsahne



Gemüsebrühe



Champignons



Knoblauchzehe



Sonnenblumenkerne



Basilikum



Zwiebel



würziger Reibekäse



Gewürzmischung „Hello Muskat“



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse, 1 Pürierstab und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	300 g	300 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	20 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
würziger Reibekäse <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	5 g	10 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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. 530 g)
Brennwert	465 kJ/111 kcal	2444 kJ/584 kcal
Fett	5,83 g	30,65 g
– davon ges. Fettsäuren	2,57 g	13,49 g
Kohlenhydrate	10,25 g	53,85 g
– davon Zucker	1,87 g	9,82 g
Eiweiß	3,88 g	20,41 g
Salz	0,993 g	5,216 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



### 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.



### Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Gnocchi** und **Champignonscheiben** darin 2 – 3 Min. anbraten.

**Knoblauch** dazupressen, **Zwiebelstreifen** zugeben und weitere 2 – 3 Min. mitbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



### Für die Creme

In einem hohen Rührgefäß mit einem Pürierstab aus **Kochsahne**, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, der Hälfte des **Käses**, den **Basilikumblättern** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** eine **Creme** mixen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Soße vollenden

**Creme** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben.

**Spinat** unterheben, **Sonnenblumenkerne** zugeben und alles in eine Auflaufform füllen.



### Auflauf backen

Restlichen **Käse** über den Auflauf streuen und für ca. 10 Min. backen, bis der **Käse** anfängt zu bräunen.



### Anrichten

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

## Guten Appetit!

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

