

Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons

in Basilikumcrèmesoße, dazu Sonnenblumenkerne

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 628 kcal • Tag 3 kochen

12



frische Gnocchi



Babyspinat



Schmand



Gemüsebrühe



Champignons



Knoblauchzehe



Sonnenblumenkerne



Basilikum



Zwiebel



geriebener Bergkäuse



Gewürzmischung „Hello Muskat“



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

thermomix

20 [20 | 25] Min.

30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

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

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi 15)	400 g	600 g	800 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Schmand 7)	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sonnenblumenkerne	10 g	20 g	20 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
geriebener Bergkäusenkäse 7)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	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. 560 g)
Brennwert	469 kJ/112 kcal	2628 kJ/628 kcal
Fett	5,39 g	30,20 g
– davon ges. Fettsäuren	1,66 g	9,31 g
Kohlenhydrate	9,19 g	51,46 g
– davon Zucker	1,56 g	8,75 g
Eiweiß	3,28 g	18,36 g
Salz	0,882 g	4,940 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



1 Basilikumcrème vorbereiten

Basilikum mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Schmand, Gemüsebrühe, Gewürzmischung „Hello Muskat“, die Hälfte des **geriebenen Käses**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 6** mischen. **Crème** in eine Auflaufform umfüllen, Mixtopf spülen und trocknen.



4 Für die Gnocchi

Gnocchi und **Sonnenblumenkerne** zur **Basilikumcrème** in die Auflaufform geben und gut mischen.

Nach der Dünstzeit **Thermomix®** erneut programmieren: **1 Min./80 °C/☞/Stufe 1**. Messbecherdeckel abnehmen und während der **Thermomix®** läuft, **Babyspinat** auf das laufende Messer zugeben.

Champignon-Spinat-Soße aus dem Mixtopf in die Auflaufform zugießen und unterheben.



2 Dünsten

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Champignons** in dünne Scheiben schneiden.



5 Auflauf backen

Restlichen **geraspelten Käse** auf den **Auflauf** streuen und ca. 15 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen, bis der **Käse** zerlaufen und goldbraun ist.



3 Champignons dünsten

Champignons, Salz* und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten und mit der Zubereitung fortfahren.



6 Anrichten

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

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>

