

Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 587 kcal • Tag 3 kochen

8



frische Gnocchi



Babyspinat



Kochsahne



Gemüsebrühe



Champignons



Knoblauchzehe



Sonnenblumenkerne



Basilikum



Zwiebel



würziger Reibekäse



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

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

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
Kochsahne 7)	150 g	300 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	20 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
würziger Reibekäse 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. 530 g)
Brennwert	466 kJ/111 kcal	2457 kJ/587 kcal
Fett	5,82 g	30,71 g
– davon ges. Fettsäuren	2,56 g	13,49 g
Kohlenhydrate	10,27 g	54,18 g
– davon Zucker	1,90 g	10,01 g
Eiweiß	3,92 g	20,66 g
Salz	1,180 g	6,222 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



Soße vorbereiten

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

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.

Kochsahne Gemüsebrühe, Gewürzmischung „Hello Muskat“, die Hälfte des **Reibekäses**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 6** mischen.

Soße in eine Auflaufform umfüllen, Mixtopf spülen und trocknen.



Für die Gnocchi

Gnocchi und **Sonnenblumenkerne** zur **Basilikumcrèmesoße** 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.



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.



Champignons dünsten

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



Auflauf backen

Restlichen **Reibekäse** auf den **Auflauf** streuen und ca. 10 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen, bis der **Käse** zerlaufen und goldbraun ist.



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>

