Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons

in Basilikumcremesoße, dazu Sonnenblumenkerne

17

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

- frische Gnocchi
- Champignons
- Babyspinat
- Kochsahne
- Gemüsebrühe
- Knoblauchzehe
- Sonnenblumenkerne
- Basilikum
- Zwiebel
- geriebener würziger Gouda
- Gewürzmischung „Hello Muskat“

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

20 [20 | 25] Min.

30 [30 | 35] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi **15)**	400 g	600 g	800 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Kochsahne **7)**	150 g	300 g	300 g
Gemüsebrühe **10)**	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Zwiebel **DE** | **NL** | **NZ**	1	1	2
geriebener würziger Gouda **7)**	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ **10)**	5 g	7,5 g**	10 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. 530 g)
Brennwert	466 kJ/111 kcal	2456 kJ/587 kcal
Fett	5,94 g	31,31 g
– davon ges. Fettsäuren	2,64 g	13,94 g
Kohlenhydrate	10,31 g	54,40 g
– davon Zucker	1,92 g	10,14 g
Eiweiß	3,63 g	19,16 g
Salz	1,189 g	6,272 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

2023-W06

1

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 **Käses**, 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.

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.

3

Champignons dünsten

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

4

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.

5

Auflauf backen

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

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