

# Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons

in Basilikumcremesoße, dazu Sonnenblumenkerne

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

18



frische Gnocchi



Champignons



Babyspinat



Kochsahne



geriebener würziger Gouda



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gemüsebrühe



- 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 aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
geriebener würziger Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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

1



## Soße vorbereiten

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

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

**Kochsahne**, **Gemüsebrühpulver**, „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. **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 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 **Basilikumcremesoße** 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>

