



GNOCCHI-SPINAT-AUFLAUF

in Basilikumcremesoße mit Sonnenblumkerne

FAMILY



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W18

Vielen Dank für Dein Verständnis!

- frische Gnocchi
- Babyspinat
- Schmand
- Gemüsebrühe
- Sonnenblumenkerne
- Champignons
- Knoblauchzehe
- Gewürzmischung „Muskat“
- Basilikum
- Zwiebel
- geriebener Bergjausenkäse

Marcos Tipps für Kids

Wenn Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Champignons schneiden. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



20 [20 | 25] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Veggie

12

LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 große Auflaufform**.



1 BASILIKUMCREME 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**, 75 g [100 g] **Wasser***, **Gemüsebrühe**, **Gewürzmischung**, **Hälfte** des **Käses**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 6** mischen. **Creme** 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 [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 **Basilikumcreme** 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, den **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. 15 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!

3|4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Zwiebel DE	1	2
Champignons	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Schmand 5)	225g ☐	300 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Gewürzmischung „Muskat“	7,5g ☐	10 g
geriebener Bergjausekäse 5)	75 g	100 g
Basilikum	10 g	10 g
Babyspinat	75 g	100 g
frische Gnocchi 1) 2)	600 g	800 g
Sonnenblumenkerne	15 g ☐	20 g
Wasser* für Schritt 1	75 g	100 g
Öl* für Schritt 2	10 g	15 g
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	587 kJ/140 kcal	2.747 kJ/657 kcal
Fett	6,58 g	30,81 g
- davon ges. Fettsäuren	1,98 g	9,27 g
Kohlenhydrate	13,05 g	61,08 g
- davon Zucker	2,60 g	12,15 g
Eiweiß	3,24 g	15,18 g
Salz	1,022 g	4,785 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 18 | 12 HelloFRESH