



Leichter kochen,
besser essen!



KW22
2016

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Lauwarmer Gnocchi-Sommer-Salat

mit Feta, Orange, Weintrauben und Rucola

Mit diesem leckeren Sommer-Salat begrüßen wir den Juni und stimmen uns ganz offiziell auf die warmen Sommertage ein. Unseren fruchtig-aromatischen Salat kannst Du wunderbar zur nächsten Grillparty mitbringen oder am nächsten Tag als Lunch genießen. Guten Appetit!

 30 min.

 35 min.

 Stufe 1

 2 Portionen



gelbe Paprika



Gnocchi



Orange



Rucola



dunkle Weintrauben



Walnusskerne



Feta



Basilikum



Balsamicoessig

Für 2 Personen.....

- 500 g Gnocchi 1) 3)
- 1 gelbe Paprika
- 1 Orange
- 75 g Rucola
- 100 g dunkle Weintrauben
- 65 g Feta 7) ⊕
- 20 g Walnusskerne 8) 15)
- 2 Stängel Basilikum
- 12 ml Balsamicoessig 12)

Gut im Haus zu haben

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Zucker

Was zum kochen gebraucht wird

Thermomix, Backofen, Backblech, Backpapier, Zitronenpresse, große Schüssel

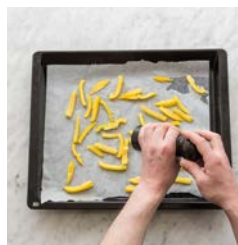
⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 8) Schalenfrüchte 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

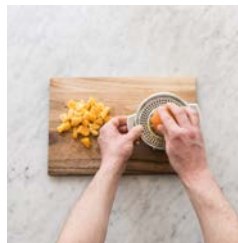
Nährwerte pro Person

Kalorien: 661 kcal/2767 kJ
Kohlenhydrate: 110 g
Fett: 13 g, Eiweiß 21 g
Cholesterin: 15,5 mg
Ballaststoffe: 10 g



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 500 g Wasser und ½ TL **Salz** in den Mixtopf geben. **Gnocchi** in den Varoma-Behälter geben, mit geölten Händen mischen, dann Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



2 Währenddessen **Paprika** in dünne, längliche Streifen schneiden. Danach **Paprikastreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit ein wenig **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, dann auf der mittleren Schiene im Backofen 5 – 8 Min backen. Danach herausnehmen und ein wenig abkühlen lassen. Varoma auf einen Teller geben, Deckel abnehmen damit die **Gnocchi** ausdampfen können. Mixtopf leeren.



3 **Orange** halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Würfel schneiden. **Rucola** grob zerkleinern. **Weintrauben** halbieren. **Feta** mit den Händen ebenfalls grob zerkleinern. **Walnusskerne** grob hacken.

4 **Basilikum** in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 6** zerkleinern.

5 Für das **Dressing:** In einer großen Schüssel **Balsamicoessig**, 1 EL **Olivenöl**, **Orangensaft**, 1 Prise **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** vermengen.



6 **Gnocchi**, **Orangenwürfel**, **Rucola**, **Basilikum** und **Weintrauben** unter das **Dressing** heben und alles gut miteinander vermischen.

7 **Salat** auf tiefen Teller verteilen, mit **Walnusskernen**, **Feta** und **Paprika** garnieren und genießen.