



MIT KÜRBIS GEFÜLLTE GNOCCHI

in sahniger Käse-Grünkohl-Soße

FAMILY HIGHLIGHT



Zwiebel



Gnocchi
(mit Kürbisfüllung)



Sahne



Hartkäse ital. Art



Kürbiskerne



Baby-Grünkohl



Knoblauchzehe



Tomate



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
"Kartoffelknaller"

Mahl Zeit für eine Geschichte



Keine Angst vor Grünkohl – denn unserer hier kommt in der Baby-Variante, die herrlich mild ist!

Weißt Du eigentlich, wieso man früher gesagt hat, dass Grünkohl erst nach dem ersten Frost geerntet werden darf? Nein? Macht nichts!

Denkt Euch am Tisch doch einfach eine Geschichte dazu aus.

Die folgenden Wörter sollten enthalten sein:

Frost – Dackel – Topf – Familienfest – Feuer.



30 Minuten

Stufe 1

Veggie



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Kennst Du **Baby-Grünkohl**?

Du kannst ein Blättchen roh probieren, bevor Du ihn in die Pfanne gibst.

Wie schmeckt er Dir besser, knackig roh oder kurz gegart?



LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigt Ihr **1 große Pfanne**, eine **Gemüsereibe**, eine **Knoblauchpresse** und **1 großen Topf**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN
Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln.



2 KÜRBISKERNE RÖSTEN
In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Kürbiskerne** bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten.

Anschließend **Kürbiskerne** aus der Pfanne nehmen.



3 ZWIEBELN ANBRATEN
In der großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. glasig anbraten.

Knoblauch dazupressen, **Tomatenspalten** dazu geben und 2 – 3 Min. mitanbraten.



4 GNOCCHI GAREN
In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Gnocchi dazugeben und 4 – 5 Min. ziehen lassen. Anschließend abgießen.

★ **TIPP:** Die **Gnocchi** nur ziehen und nicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit **Hartkäse** reiben.



5 SOSSE VOLLENDEN
Sahne in die Pfanne geben, **Gewürzmischung**, **mittelscharfen Senf** und geriebenen **Hartkäse** einrühren und 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Gnocchi zugeben. **Baby-Grünkohl** nach und nach unterheben. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gnocchi auf Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** darauf verteilen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate NL PL	1	1	2
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Gnocchi (mit Kürbisfüllung 1) 2) 5)	400 g	600 g	800 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	20 g	40 g
Sahne 5)	200 ml	400 ml	400 ml
Gewürzmischung "Kartoffelknaller"	2 g	4 g	4 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Baby-Grünkohl	50 g	75 g	100 g
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	618 kJ/148 kcal	2600 kJ/622 kcal
Fett	8 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	16 g	66 g
– davon Zucker	5 g	20 g
Eiweiß	3 g	14 g
Ballaststoffe	0 g	2 g
Salz	0 g	0 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Eier 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

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