

Spicy cheesy Gnocchetti mit Jalapeños und Mais

Vegetarisch 5 Minuten • 3265 kJ/780 kcal • Tag 2 kochen • Mikrowelle erforderlich











Gewürzmischung "Hello Cajun"







Gemüsebrühe



Jalapeño



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

eine Mikrowelle

Zutaten 2 Personen

	2P
vorgekochte Gnocchetti 15)	400 g
Kochsahne 7)	200 g
Gewürzmischung "Hello Cajun"	6 g
Käse-Mix 7)	100 g
Mais	1
Gemüsebrühe 10)	4 g
Jalapeño BR MX	1

^{*}Gut. im Haus zu haben

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

(bereameraal oranatage der angegebenen tasgangszataten)		
	100 g	Portion (ca. 450 g)
Brennwert	726 kJ/173 kcal	3265 kJ/780 kcal
Fett	6,94 g	31,21 g
– davon ges. Fettsäuren	4,10 g	18,45 g
Kohlenhydrate	19,54 g	87,95 g
 davon Zucker 	2,63 g	11,84 g
Eiweiß	6,68 g	30,08 g
Salz	0,643 g	2,894 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: BR: Brasilien MX: Mexiko



Vorbereitung für 1 Portion



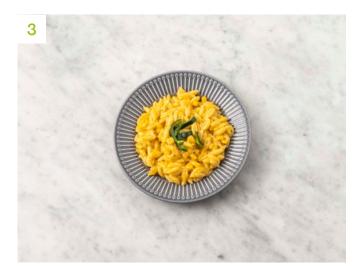
Jalapeño halbieren und eine Hälfte in grobe Stücke schneiden.



Vorbereitung für 2 Portionen

Jalapeño auf einer Oberfläche mit etwas Druck hin und her rollen, sodass sich die **Kerne** lösen. Strunk abschneiden und Kerne der **Jalapeño** entfernen.

Jalapeño halbieren und in grobe Stücke schneiden.



Anrichten für 1 Portion

Pasta aus der Mikrowelle nehmen, noch einmal gut umrühren und mit **Jalapeñostücken** garnieren.

Anrichten für 2 Portionen

Pasta aus der Mikrowelle nehmen, noch einmal gut umrühren, auf Teller verteilen und mit **Jalapeñostücken** garnieren.

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



^{**}Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig