



Spicy cheesy Gnocchetti mit Jalapeños und Mais

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

702



vorgekochte Gnocchetti



Kochsahne



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Käse-Mix



Mais



Gemüsebrühe



Jalapeño



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

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

**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. 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

1



2



3



Zubereitung für 1 Portion

In mikrowellenfestem Geschirr die Hälfte des **Käses** mit der Hälfte der **Sahne**, der Hälfte der **Gemüsebrühe** und der Hälfte „**Hello Cajun**“ vermengen.

Mais mithilfe des Deckels abgießen und die Hälfte zusammen mit der Hälfte der **Gnocchetti** hinzugeben, gut vermengen und abgedeckt bei 700 Watt für 3 Min. in der Mikrowelle erwärmen.

Tip: Wenn das Geschirr aus der Mikrowelle kommt, ist er sehr heiß! Benutze am besten ein Handtuch, um es zu entnehmen.

Zubereitung für 2 Portionen

In mikrowellenfestem Geschirr Käse mit der **Sahne**, **Gemüsebrühpulver** und „**Hello Cajun**“ vermengen.

Mais mithilfe des Deckels abgießen und zusammen mit den **Gnocchetti** hinzugeben, gut vermengen und abgedeckt bei 700 Watt für 5 Min. in der Mikrowelle erwärmen.

Tip: Wenn das Geschirr aus der Mikrowelle kommt, ist er sehr heiß! Benutze am besten ein Handtuch, um es zu entnehmen.

Vorbereitung für 1 Portion

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 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>

