

Süßkartoffelgnocchi in Paprikasoße mit Babyspinat und zitronig scharfem Haselnuss-Salbei-Topping

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 843 kcal • Tag 3 kochen

3



Süßkartoffelgnocchi



Paprika multicolor



Babyspinat



Kochsahne



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Salbei



Zitrone, gewachst



rote Chilischote



Haselnüsse



Gewürzmischung „Hello Paprika“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*

Kochutensilien

große 1 Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel,
1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffelgnocchi 15)	400 g	600 g	800 g
Paprika multicolor NL ES	2	3	4
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Haselnüsse 23)	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g

**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.)

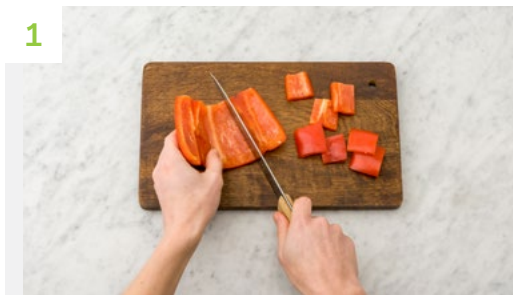
	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	551 kJ/132 kcal	3528 kJ/843 kcal
Fett	6,15 g	39,38 g
– davon ges. Fettsäuren	2,77 g	17,76 g
Kohlenhydrate	16,42 g	105,14 g
– davon Zucker	3,30 g	21,15 g
Eiweiß	2,16 g	13,85 g
Salz	0,993 g	6,361 g

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 **23)** Haselnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **MA:** Marokko



1 Kleine Vorbereitung

Paprika halbieren, entkernen und in ca. 1 cm Würfel schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Zitrone heiß waschen und etwas Schale fein abreiben.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

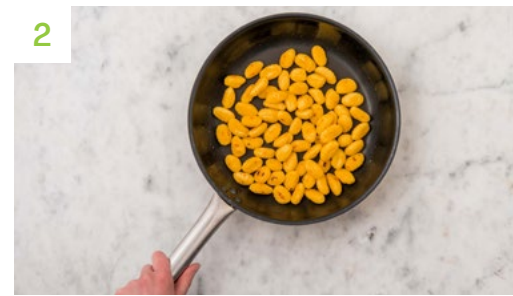
Knoblauch abziehen.

Schalotte fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.

Salbeiblätter abzupfen.

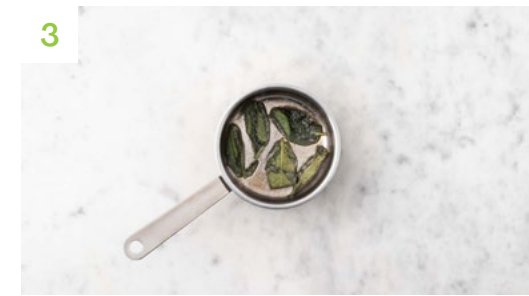
Haselnüsse grob hacken.



2 Gnocchi vorbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Gnocchi** darin 8 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie leicht gebräunt sind. Anschließend in eine große Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Für die Salbeibutter

Währenddessen in einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zerlassen.

Gehackte Haselnüsse und 1 Prise **Zitronenabrieb** hinzugeben und zusammen ca. 1 Min. anschwitzen.

Danach nach Belieben gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) unterrühren. In eine kleine Schüssel füllen und beiseitestellen.

In dem Topf erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zerlassen. **Salbei** 1 – 2 Min. braten, bis er knusprig wird. Beiseite stellen.



4 Gemüse anbraten

In der Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Knoblauch hineinpressen, gehackte **Zwiebel** und **Paprikawürfel** hinzufügen und alles zusammen

4 – 6 Min. farblos anbraten, bis die **Paprika** etwas weicher geworden ist.



5 Soße kochen

Pfanninhalt mit **Kochsahne**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis es etwas andickt.

Anschließend **Spinat** hinzufügen, zusammenfallen lassen und mit **Salz***, **Pfeffer***, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und 1 Prise **Zitronenabrieb** abschmecken.



6 Anrichten

Gnocchi unter die **Soße** heben. **Gnocchipfanne** auf Tellern verteilen, mit **Salbei-Haselnuss-Butter** und **Petersilie** toppen und mit den restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

rote Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

