

# Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 596 kcal • Tag 3 kochen



- |  |  |
|--|--|
|   |   |
| Soja Kochcrème   | Zwiebel  |
|   |   |
| gelbe Paprika  | Knoblauchzehe  |
|   |   |
| Basilikum  | Schnittlauch   |
|   |   |
| Tomaten Sugo   | Walnüsse   |
|  |  |
| Babyspinat   | frische Gnocchi  |



**Gut im Haus zu haben**  
Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel,  
1 Messbecher und 1 Knoblauchpresse

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Soja Kochcrème <b>11)</b>	75 ml**	100 ml**	150 ml**
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
gelbe Paprika <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Basilikum/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
Tomaten Sugo <b>14)</b>	200 g	300 g	400 g
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	30 g	40 g
Babyspinat	100 g	100 g	150 g
frische Gnocchi <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Öl*, Olivenöl*, Wasser*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 590 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	2494 kJ/596 kcal
Fett	5,52 g	32,62 g
– davon ges. Fettsäuren	0,69 g	4,10 g
Kohlenhydrate	10,48 g	61,91 g
– davon Zucker	3,09 g	18,25 g
Eiweiß	1,61 g	9,49 g
Salz	0,823 g	4,861 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: 11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **24)** Walnüsse

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



## Vorbereitung

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Stücke schneiden.

**Basilikumblätter** abzupfen (Stiele aufbewahren), die Hälfte der Blätter hacken und den Rest für die Dekoration beiseitelegen.



## In der Zwischenzeit

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Walnüsse** grob hacken.

Beides in eine kleine Schüssel geben, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** vermischen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Soße kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. braten.

**Paprikawürfel** und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und weitere 5 Min. köcheln lassen.

Mit **Tomaten Sugo** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 4 – 6 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und gehacktes **Basilikum** zugeben. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Soße vollenden

75 ml [100 ml | 150 ml] **Soja Kochcrème** unter die **Tomatensoße** rühren.

Pfanne vom Herd nehmen, **Babyspinat** portionsweise zugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



## Gnocchi braten

**Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und anschließend vom Herd nehmen.



## Anrichten

**Gnocchi** auf Teller verteilen, **Schnittlauch-Walnuss-Öl** darüber träufeln, mit restlichen **Basilikumblättern** garnieren und genießen.

## 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>

