

Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Soße verfeinert mit würzigem Petersilien-Walnuss-Öl

Vegan Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 534 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi



Paprika multicolor



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Petersilie



Tomatensugo



Soja Kochcreme



Walnüsse



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 kleine Schüssel und 1 Knoblauchpresse

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi 15)	400 g	600 g	800 g
Paprika multicolor	1	2	2
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Basilikum/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Soja Kochcreme 11)	75 ml**	100 ml**	150 ml**
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 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.)

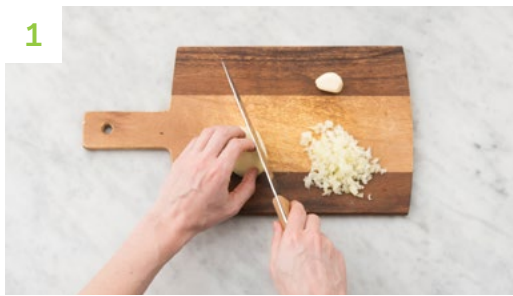
	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	390 kJ/93 kcal	2233 kJ/534 kcal
Fett	4,61 g	26,40 g
– davon ges. Fettsäuren	0,56 g	3,21 g
Kohlenhydrate	10,90 g	62,43 g
– davon Zucker	3,02 g	17,33 g
Eiweiß	1,66 g	9,53 g
Salz	0,832 g	4,770 g

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 **15)** Weizen **24)** Walnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien



Vorbereitung

Knoblauch abziehen.

Zwiebel in 0,5 cm Würfel schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

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



In der Zwischenzeit

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Walnüsse grob hacken.

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

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



Soße kochen

In einer großen Pfanne 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. anbraten.

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

Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und gehackten **Basilikum** zugeben.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße vollenden

75 ml [100 ml | 150 ml] **Soja Kochcreme** unter die **Tomatensauce** 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 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen und dann 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, **Petersilien-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>

