

Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten und Transport

Vegan Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 596 kcal • Tag 3 kochen



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



thermomix

🕒 15 [20 | 20] Min.

🕒 30 [35 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Soja Kochcrème 11)	75 ml**	100 ml**	150 ml**
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
gelbe Paprika NL BE ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Basilikum/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
Tomaten Sugo 14)	200 g	300 g	400 g
Walnüsse 24)	20 g	30 g	40 g
Babyspinat	100 g	100 g	150 g
frische Gnocchi 15)	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



Zu Beginn

Einige Blätter vom **Basilikum** abzupfen und für die Dekoration beiseitelegen. Restlichen **Basilikum** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren und beides zugeben. **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Soße anfangen

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Stücke schneiden. **Paprikawürfel** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/ Stufe 1** garen.

Währenddessen **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden und in eine kleine Schüssel geben.



Soße & Walnüsse

Tomatensugo, 50g **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **11 Min./100 °C/ Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Herausnehmen, grob hacken und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu den **Schnittlauchröllchen** geben und vermengen.

Babyspinat in eine große Schüssel geben und **Gnocchi** anbraten.



Gnocchi braten

In der großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und danach zum **Babyspinat** in die große Schüssel geben.



Soße fertigstellen

Soja Kochcrème in den Mixtopf zugeben und **2 Min./98 °C/ Stufe 1** erwärmen.. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tomatensoße über **Gnocchi** und **Babyspinat** geben und alles miteinander vermengen.



Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen, **Schnittlauch-Walnuss-Öl** darüberträufeln, mit **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>

