

Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld Thermomix kocht • 598 kcal • Tag 3 kochen

32



Soja Kochcrème



Zwiebel



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



Basilikum



Petersilie



Tomatensugo



Walnüsse



Babyspinat



frische Gnocchi



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

thermomix

⚡ 25 [25 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

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

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 ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Basilikum/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Tomatensugo 14)	200 g	300 g	400 g
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
frische Gnocchi 15)	400 g	600 g	800 g

Öl*, Olivenöl*, Wasser*
Salz*, Pfeffer*
Angaben im Text
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. 580 g)
Brennwert	433 kJ/103 kcal	2502 kJ/598 kcal
Fett	5,69 g	32,86 g
- davon ges. Fettsäuren	0,69 g	4,01 g
Kohlenhydrate	10,80 g	62,45 g
- davon Zucker	3,14 g	18,14 g
Eiweiß	1,82 g	10,50 g
Salz	0,838 g	4,846 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!)

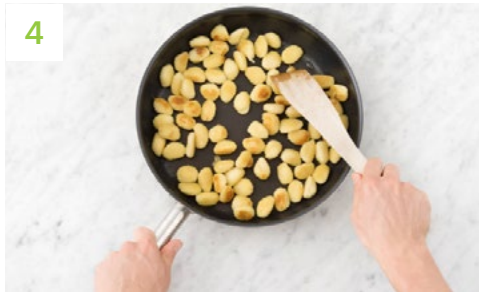
Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien



Zu Beginn

Walnüsse in den Mixtopf geben, 4 Sek./**Stufe 4,5** zerkleinern und in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie fein duften.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Geröstete **Walnüsse**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



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.



Für die Soße

Einige Blätter vom **Basilikum** abzupfen und für die Deko beiseitelegen. Restlichen **Basilikum** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren.

Basilikum, **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.



Soße fertigstellen

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

Tomatensoße über **Gnocchi** und **Babyspinat** geben, alles miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße kochen

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

Paprika in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/ Stufe 1** dünsten.

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

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



Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen, **Petersilie-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>

