

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

Vegan Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 547 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi



Aubergine



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatensugo



Soja Kochcrème



Basilikum



Petersilie



Walnüsse



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

thermomix

25 [25 | 35] Min.

35 [35 | 45] Min.

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Aubergine <b>NL   ES   BE   MA</b>	1	2	2
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Soja Kochcrème <b>11)</b>	75 ml**	100 ml**	150 ml**
Basilikum/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Walnüsse <b>24)</b>	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. 480 g)
Brennwert	473 kJ/113 kcal	2287 kJ/547 kcal
Fett	6,33 g	30,56 g
– davon ges. Fettsäuren	0,76 g	3,66 g
Kohlenhydrate	11,86 g	57,27 g
– davon Zucker	2,50 g	12,06 g
Eiweiß	1,81 g	8,73 g
Salz	0,985 g	4,757 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 NL: Niederlande ES: Spanien NZ: Neuseeland BE: Belgien MA: Marokko



## 1 Petersilien-Walnuss-Öl zubereiten

**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.



## 4 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.



## 2 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.



## 5 Soße fertigstellen

75 g [100 g | 150 g] **Soja Kochcrème** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./98 °C/ Stufe 1** erwärmen.

**Tomatensauce** über die **Gnocchi** und den **Babyspinat** geben, alles miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Soße kochen

**Aubergine** in 1 cm Würfel schneiden

**Aubergine** 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.



## 6 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>

