

Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Soße

verfeinert mit würzigem Petersilien-Walnuss-Öl

Vegan Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 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 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 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

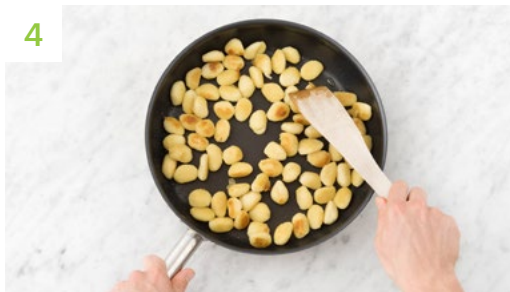


1 Petersilien-Walnuss-Öl zubereiten

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

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



3 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.



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>

