

# Herzhafte Gnocchi-Pfanne

mit mariniertem Babyspinat und Sonnenblumenkernen

Family Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 667 kcal • Tag 3 kochen

12



frische Gnocchi, vorgekocht



Babyspinat



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Basilikumpaste



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Reibekäse aus Salat



Crème fraîche light



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Messbecher

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	1 x 600 g	2 x 600 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	3 x 4 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Reibekäse aus Saland <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème fraîche light <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 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. 500 g)
Brennwert	556 kJ/ 133 kcal	2789 kJ/ 667 kcal
Fett	6.3 g	31.6 g
- davon ges. Fettsäuren	0.7 g	3.3 g
Kohlenhydrate	14.2 g	71.2 g
- davon Zucker	1.1 g	5.6 g
Eiweiss	4 g	20.2 g
Salz	1.3 g	6.5 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:** **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **15)** Weizen

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



### Zu Beginn

In einer grossen Bratpfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften.

Dann herausnehmen und beiseitestellen.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.



### Gnocchi anbraten

In der Bratpfanne 1.5 EL [3 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 8–9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen.

**Tipp:** Benutze für 4 Personen 2 Bratpfannen.



### Spinatsalat zubereiten

Währenddessen in einer grossen Schüssel **Basilikumpaste**, 1 TL [2 TL] **Essig\*** und 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl\*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Spinat** zum **Dressing** geben und gut vermischen.



### Sauce köcheln

Grosse Bratpfanne auswaschen, bei mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **Öl\*** erwärmen und **Knoblauch** darin 1 Min. anbraten.

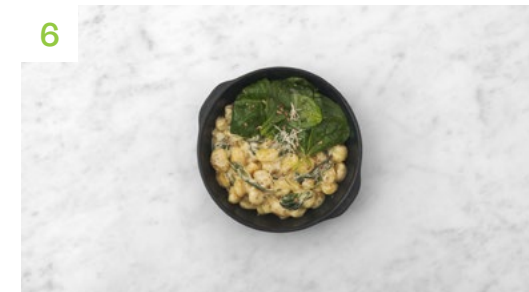
Hitze reduzieren, 100 ml [200 ml] **Wasser\***, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und **Crème fraîche** zugeben und alles gut vermischen.



### Käsesauce vollenden

**Gouda** unter die **Sauce** rühren und mit **Pfeffer\*** und **Salz\*** würzen. Gebratene **Gnocchi** in die **Sauce** geben und vorsichtig unterrühren.

Kurz vor dem Anrichten portionsweise zwei Drittel des **Babyspinats** zufügen und leicht zusammenfallen lassen.



### Anrichten

**Gnocchi** auf Teller verteilen und mit restlichem **Spinat**, **geraspeltem Hartkäse** und **Sonnenblumenkernen** toppen.

### En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

