

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 15)	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 7) 8)	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“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Reibekäse aus Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème fraîche light 7)	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!

