

# Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Sauce mit Spitzpeperoni und Baumnüssen

unter 650 Kalorien Family Vegan 30 – 40 Minuten • 574 kcal • Tag 3 kochen

33



frische Gnocchi, vorgekocht



rote Spitzpeperoni



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatensugo



Baumnüsse



Basilikum



Soja-Kochcrème



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 2 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatensugo	1 x 200 g	2 x 200 g
Baumnüsse <b>24)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Soja-Kochcrème <b>11)</b>	0.5 x 250 g**	1 x 250 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. 550 g)
Brennwert	437 kJ/ 105 kcal	2403 kJ/ 574 kcal
Fett	5.9 g	32.3 g
– davon ges. Fettsäuren	0.7 g	3.8 g
Kohlenhydrate	10.9 g	60.2 g
– davon Zucker	2.7 g	14.7 g
Eiweiss	1.7 g	9.1 g
Salz	0.78 g	4.3 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!)



## Vorbereitung

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** fein würfeln.

**Spitzpeperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

**Basilikumblätter** abzupfen (Stiele aufbewahren), die Hälfte der Blätter hacken und den Rest für die Dekoration beiseitelegen.



## In der Zwischenzeit

**Baumnüsse** grob hacken.

**Baumnüsse** in eine kleine Schüssel geben und mit [4 EL] **Olivenöl\*** mischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Sauce kochen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. braten.

**Peperoniwürfel** und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und weitere 5 Min. anbraten.

Mit **Tomatensugo** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 4 – 6 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und gehackten **Basilikum** zugeben. **Sauce** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Sauce vollenden

80 ml [160 ml] **Soja-Kochcrème** unter die **Tomatensauce** rühren.

Bratpfanne vom Herd nehmen.

**Babyspinat** portionsweise zugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



## Gnocchi braten

**Baumnüsse** in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen und dann herausnehmen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und anschliessend vom Herd nehmen.



## Anrichten

**Gnocchi** auf Teller verteilen, **Baumnuss-Öl** darüber träufeln, mit restlichen **Basilikumblättern** garnieren und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

