

Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons

in Basilikumcremesauce, dazu Sonnenblumenkerne

Family unter 650 Kalorien Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 562 kcal • Tag 3 kochen

22



frische Gnocchi, vorgekocht



Champignons



Babyspinat



Halbrahm aus Saland



Basilikum



Reibekäse aus Saland



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Reibekäse aus Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 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. 490 g)
Brennwert	483 kJ/ 115 kcal	2353 kJ/ 562 kcal
Fett	6.1 g	29.8 g
- davon ges. Fettsäuren	1.5 g	7.1 g
Kohlenhydrate	10.5 g	51.2 g
- davon Zucker	1.4 g	7.1 g
Eiweiss	3.9 g	19.1 g
Salz	1.04 g	5.04 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen

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



1 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Champignons grob hacken.



2 Gemüse braten

Knoblauch und **Zwiebel** gehackt in **Rapsöl** in eine grosse Bratpfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.

Gnocchi und **Champignons** dazugeben und 2 – 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 Basilikumcreme mixen

In einem hohen Rührgefäss mit einem Stabmixer aus 50 ml [100 ml] **Wasser***, **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, der Hälfte des **Käses** und den **Basilikumblättern** eine **Creme** mixen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Sauce vollenden

Basilikumcreme zu den **Pilzen** in die Bratpfanne geben.

Babyspinat und **Sonnenblumenkerne** unterheben.

Dann alles in eine Auflaufform füllen.



5 Auflauf backen

Restlichen **Käse** über den **Auflauf** streuen und für ca. 10 Min. backen, bis der **Käse** anfängt zu bräunen.



6 Anrichten

Auflauf aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, auf Teller verteilen 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!

