

# Gnocchi all'Arrabbiata con Melanzane fritte

## Gnocchi mit frittierter Aubergine und Rucola-Salat

Vegan | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 629 kcal • Tag 3 kochen



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  Aubergine
-  Cherry-Tomaten (Dose)
-  Rucola
-  Knoblauchzehe
-  Petersilie, glatt
-  Panko-Mehl
-  Balsamiccreme
-  milder Chili-Mix
-  Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



# Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Mehl\*, Wasser\*, Zucker\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 tiefer Teller, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Cherry-Tomaten (Dose)	1 x 400 g	2 x 400 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Balsamicoreme <b>14) 15)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
milder Chili-Mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 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. 670 g)
Brennwert	393 kJ/ 94 kcal	2632 kJ/ 629 kcal
Fett	2.9 g	19.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.2 g
Kohlenhydrate	14.3 g	95.9 g
– davon Zucker	2.9 g	19.4 g
Eiweiss	2.4 g	16.2 g
Salz	0.7 g	4.72 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:** 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



## Kleine Vorbereitung

**Aubergine** in 1 cm Scheiben schneiden. Von beiden Seiten **salzen\***.

**Petersilie** mit Stängel getrennt voneinander grob hacken.

**Knoblauch** fein hacken.



## Sauce kochen

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Petersilienstiele**, **Chili-Mix** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) und **Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. anschwitzen.

Mit **Cherry-Tomatenpolpa** und 100 ml [200 ml] **Wasser\*** ablöschen. 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, „**Hello Buon Appetito**“ und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** hineinrühren. Deckel aufsetzen und bis zum Ende des Rezepts auf niedriger Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich Rühren.



## Gnocchi braten

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Gnocchi** darin 6 – 8 Min. goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.



## Aubergine panieren

In einer grossen Schüssel 4 EL [8 EL] **Mehl\***, „**Hello Paprika**“, 100 ml [200 ml] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen.

**Panko-Mehl** in einen tiefen Teller geben.

**Auberginenscheiben** mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschliessend die Scheiben nacheinander mit der **Mehlmischung** vermengen, dann rundherum in das **Panko-Mehl** panieren.



## Aubergine frittieren

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 3 100 ml **Öl\*** erhitzen. **Auberginenscheiben** darin 2 – 3 Min. pro Seite frittieren, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen und **salzen\***.

**Gnocchi** zu der **Tomatensauce** geben und vermengen.



## Anrichten

**Gnocchi** auf tiefe Teller verteilen. **Rucola** darauf geben und mit **Balsamicoreme** und **Olivenöl\*** beträufeln. **Aubergine** darauf anrichten und mit restlicher **Petersilie** garnieren.

## En Guete!

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfe grad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

### Du liebst HelloFresh?

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

