

# Gnocchipfanne mit Antipasti-Gemüse

## Balsamico-Pilzen, Zucchini und Rucola-Topping

unter 650 Kalorien | Vegan | 25 – 35 Minuten • 637 kcal • Tag 3 kochen



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  Zucchini
-  rote Spitzpeperoni
-  Champignons
-  Rucola
-  Tomatenpesto
-  Balsamicocreme
-  Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
-  Sonnenblumenkerne
-  rote Zwiebel

**DAS GING  
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl  
an schnellen Rezepten für  
nächste Woche.



**ZEIT SPAREN**



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomatenpesto	1 x 50 g	2 x 50 g
Balsamicocreme <b>14) 15)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 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. 590 g)
Brennwert	450 kJ/ 108 kcal	2666 kJ/ 637 kcal
Fett	4.7 g	28.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.7 g
Kohlenhydrate	9.9 g	58.6 g
– davon Zucker	2.4 g	14.1 g
Eiweiss	2.3 g	13.7 g
Salz	0.73 g	4.31 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!)



## Vorbereitung

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

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** in 1 cm Spalten schneiden.

**Spitzpeperoni** in feine Ringe schneiden.



## Gemüse backen

**Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit „**Hello Buon Appetito**“, 1 EL [2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Alles zusammen im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.

**Sonnenblumenkerne** 5 Min. mit auf das Backblech geben.

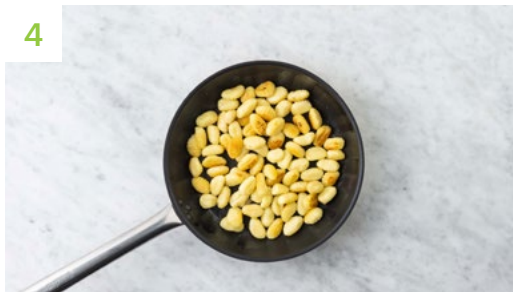


## Balsamico-Champignons

**Champignons** je nach Grösse halbieren oder vierteln.

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Champignons** hinzufügen und für 2 – 3 Min. anschwitzen.

**Champignons** mit 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig\*** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. anbraten, bis die **Flüssigkeit** verkocht ist.



## Gnocchi anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Gnocchi** darin unter gelegentlichem Rühren 8 – 9 Min. knusprig anbraten.



## Gnocchi fertigstellen

Wenn die **Gnocchi** gar sind, **Ofengemüse** hinzufügen, alles mit **Tomatenpesto** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** vermengen und eine weitere Minute anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer grossen Schüssel **Balsamicocreme** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Kurz vor dem Anrichten **Rucola** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben und untermischen.

**Gnocchi-Pfanne** auf Teller verteilen, **Rucola** darauf anrichten und mit **Balsamico-Champignons** toppen.

Mit **Sonnenblumenkernen** bestreuen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

