

Gnocchi mit Ofenkürbis und Kräutercreme

dazu Kürbiskerne und Kürbiskernöl

Family Vegetarisch unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 615 kcal • Tag 5 kochen



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  Hokkaido-Kürbis
-  Frischecreme
-  Salbei
-  Hartkäse ital. Art, geraspelt
-  Kürbiskerne
-  Zitrone, gewachst
-  Kürbiskernöl
-  Knoblauchzehe



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Honig*, Salz*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	1x 400 g	1x 800 g
Hokkaido-Kürbis	1x 400 g	1x 800 g
Frischecreme 7)	1x 100 g	1x 200 g
Salbei	1x 10 g**	1x 10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	1x 20 g	1x 40 g
Kürbiskerne	1x 20 g	2x 20 g
Zitrone, gewachst	1x 90 g**	1x 90 g
Knoblauchzehe	1x 4 g**	1x 4 g
Kürbiskernöl	1x 10 ml**	1x 10 ml

**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. 540 g)
Brennwert	475 kJ/ 113 kcal	2572 kJ/ 615 kcal
Fett	6.1 g	33.3 g
- davon ges. Fettsäuren	2.1 g	11.4 g
Kohlenhydrate	11 g	59.6 g
- davon Zucker	6 g	32.8 g
Eiweiss	2.8 g	15.4 g
Salz	0.69 g	3.75 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 15) Weizen

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



Kleine Vorbereitung

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

Gewaschenen **Kürbis** ungeschält vierteln und mit einem Löffel entkernen. **Kürbisviertel** der Länge nach in ca. 2 cm Spalten schneiden.

Salbeiblätter fein hacken.



Gemüse backen

Kürbisspalten, mitgelieferte **Kürbiskerne** und **Salbei** in eine grosse Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und dazu pressen.

Kürbisspalten mit 1 TL [2 TL] **Honig*** und 1 EL [2 EL] **Öl*** gründlich vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Kürbis auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 13 – 17 Min. backen, bis der **Kürbis** innen weich und aussen leicht gebräunt ist.

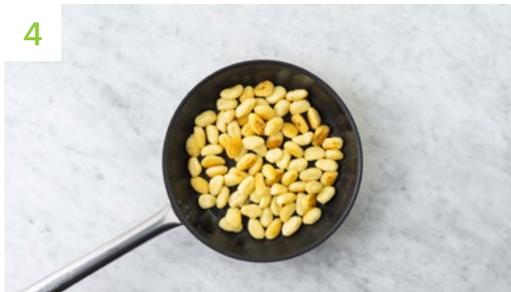
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für die Frischecreme

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Frischecreme** mit **Zitronenabrieb** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gnocchi braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Gnocchi darin 5 – 7 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse vollenden

Nach dem Ende der Kürbis-Backzeit **Soft** von 1 [2] **Zitronenspalte** über das **Gemüse** pressen und kurz beiseitestellen.



Anrichten

Gnocchi auf tiefe Teller verteilen und mit gebackenem **Kürbis** und **Kernen** aus dem Ofen toppen. Mit einem Löffel kleine Kleckse **Frischecreme** auf den **Gnocchi** verteilen.

Mit **Hartkäse** bestreuen und nach Belieben mit **Kürbiskernöl** beträufeln.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

