

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

unter 650 Kalorien Family Vegan 30 – 40 Minuten • 606 kcal • Tag 3 kochen

32



frische Gnocchi, vorgekocht



rote Spitzpeperoni



Babypinac



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatensugo



Baumnüsse



Hafer-Cuisine



Basilikum



- 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 15)	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 24)	1 x 20 g	1 x 40 g
Hafer-Cuisine 17)	0.4 x 200 ml**	0.8 x 200 ml**
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 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. 530 g)
Brennwert	481 kJ/ 115 kcal	2535 kJ/ 606 kcal
Fett	6.7 g	35.5 g
- davon ges. Fettsäuren	0.8 g	4.1 g
Kohlenhydrate	11.8 g	62 g
- davon Zucker	3 g	15.7 g
Eiweiss	1.5 g	7.9 g
Salz	0.81 g	4.25 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: 15) Weizen 17) Hafer 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.

Beides in eine kleine Schüssel geben und mit 2 EL [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] **Hafer-Cuisine** 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!

