

# One-Pan Randen-Gnocchi mit Pouletgeschnetzeltem Zucchini und Rahmerrettich-Dip

High Protein **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 717 kcal • Tag 3 kochen

27



Randen-Gnocchi



Zucchini



Naturjoghurt aus Saland



Sahnemeerrettich



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Pouletbrustfilet



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Randen-Gnocchi <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Sahnemeerrettich <b>7) 14)</b>	1 x 36 g	2 x 36 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 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	569 kJ/ 136 kcal	3002 kJ/ 717 kcal
Fett	4.4 g	23.3 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	5.7 g
Kohlenhydrate	16.2 g	85.6 g
- davon Zucker	1.5 g	8 g
Eiweiss	7.7 g	40.6 g
Salz	0.91 g	4.81 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfit **15)** Weizen

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



### Zucchini schneiden

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



### Gnocchi braten

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

**Gnocchi** darin 4 – 6 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

**Gnocchi** aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseite stellen.



### Poulet anbraten

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Pouletgeschnetzeltes** und **Zucchini** darin ca. 3 Min. anbraten.



### Gnocchipfanne vollenden

**Bratpfanneninhalt** mit 50 ml [100 ml] **Wasser\*** und der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** ablöschen.

**Gnocchi** und 1 EL [2 EL] **Butter\*** hinzufügen und alles zusammen ca. 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** verkocht ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Währenddessen

In einer kleinen Schüssel **sauren Halbrahm** mit **Rahmmeerrettich**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Anrichten

**Gnocchipfanne** auf tiefe Teller verteilen. **Meerrettich-Dip** nach Belieben darüber 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!

