

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 | Balsamicreine |
|  |  |
| milder Chili-Mix | Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ |
|  | |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | |



Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

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 15)	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 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
Balsamicocreme 14)	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.

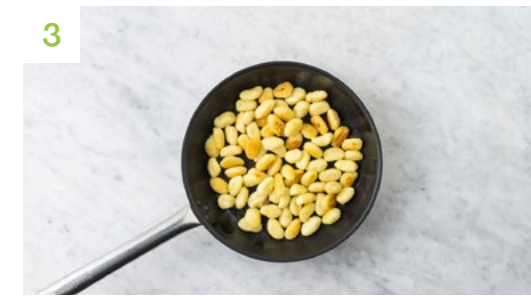
Knoblauch fein hacken.



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.

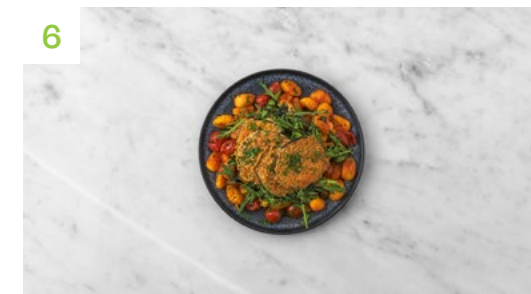
Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschliessend die Scheiben nacheinander mit der **Mehlmischung** vermengen, dann rundherum in das **Panko-Mehl** panieren.



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 **Balsamicocreme** 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 Schärfegrad 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!

