

# Gnocchi-Pfanne mit Broccoli in cremiger Champignon-Rahm-Sauce

Kalorien im Blick Vegetarisch Family schnell 25 – 35 Minuten • 586 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi, vorgekocht



Broccoli



Champignons



Knoblauchzehe



Basilikum



Halbrahm aus Saland



Tomatenpesto



Hartkäse ital. Art, geraspelt



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäss und 2 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 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	466 kJ/ 111 kcal	2453 kJ/ 586 kcal
Fett	6.2 g	32.9 g
- davon ges. Fettsäuren	2.2 g	11.7 g
Kohlenhydrate	9.7 g	50.9 g
- davon Zucker	1.9 g	9.8 g
Eiweiss	3.8 g	19.9 g
Salz	0.78 g	4.13 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



## Gemüse schneiden

**Broccoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Champignons** in Scheiben schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Basilikum** in feine Streifen schneiden.



## Sauce vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] **Wasser**, **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Tomatenpesto** miteinander vermengen.

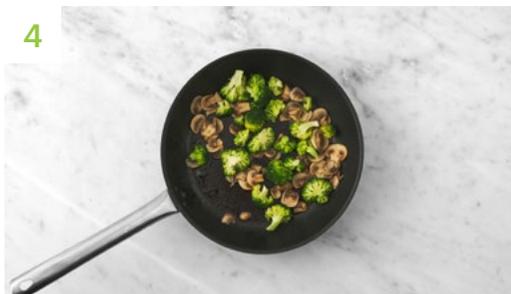


## Gnocchi braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Gnocchi** darin 6 – 8 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



## Gemüse braten

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Broccoli** und **Champignons** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser\*** ablöschen, **salzen\*** und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Broccoli** gar und das **Wasser** verdampft ist.

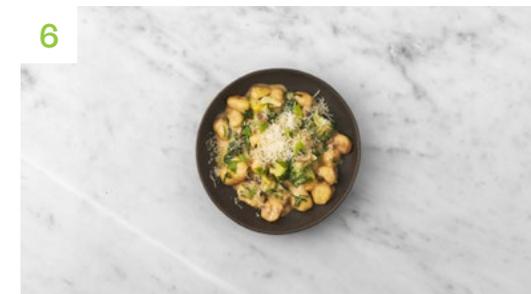
**Knoblauch** dazu pressen und 1 weitere Min. anbraten.



## Gnocchi fertigstellen

Hitze reduzieren, **Gnocchi** in der Bratpfanne mit **Gemüse** geben und mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen. Die **Sauce** 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Die Hälfte der **Basilikumstreifen** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Gnocchi** auf tiefe Teller verteilen. Restliches **Basilikum** darüberstreuen und mit **Hartkäse** garnieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

