



GNOCCHI-SPINAT-PFANNE

mit getrockneten Tomaten und Hartkäse



HELLO GNOCCHI

Gnocchi bedeutet im Italienischen „Nocken“. Die leckeren Nocken haben in Italien eine ebenso lange Tradition wie Nudeln!



frische Gnocchi



Knoblauchzehe



braune Champignons



Baby-Spinat



Hartkäse ital. Art



getrocknete Tomaten



30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Bei diesem Gericht haben wir uns von der bunten mediterranen Küche inspirieren lassen. Gnocchi zählen in Italien zu einem echten Klassiker! Sie werden traditionell aus Kartoffeln hergestellt und sorgen immer wieder für leuchtende Augen! Zusammen mit würzig-getrockneten Tomaten und einer großen Portion Spinat bringen wir Dir heute das Urlaubsfeeling auf den Teller – guten Appetit!

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, eine **Gemüsereibe** und eine **Knoblauchpresse**. Entdecke die **Gnocchi-Spinat-Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Knoblauch abziehen. **Champignons** in dünne Scheiben schneiden. **Baby-Spinat** grob hacken.



2 GNOCCHI ANBRATEN

In einer großen Pfanne 2 EL **Öl** bei hoher Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin unter Wenden 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.



3 WÄHRENDEDESSEN

Hartkäse reiben und **getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden.



4 GEMÜSE ANBRATEN

Hitze der Pfanne etwas reduzieren und **Knoblauch** dazupressen, **Champignonscheiben** zufügen und 4 – 5 Min. weiterbraten. Gehackten **Baby-Spinat** portionsweise zugeben, bis dieser zusammengefallen ist.



5 ZUM SCHLUSS

Tomatenstreifen unterheben. Alles mit ein wenig **Salz** (Achtung: Die getrockneten Tomaten sind schon salzig) und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Gnocchi-Spinat-Pfanne auf Teller verteilen, mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Knoblauchzehe	1	2
braune Champignons	200 g	400 g
Baby-Spinat	100 g	200 g
frische Gnocchi 1) 3)	400 g	800 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
getrocknete Tomaten 15)	50 g	100 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 390 g)
Brennwert	585 kJ/139 kcal	2329 kJ/553 kcal
Fett	5 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	18 g	72 g
– davon Zucker	4 g	16 g
Eiweiß	4 g	20 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at