



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 13
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



Entspannte Gnocchi-Pfanne

mit Bärlauch-Frischkäse-Pesto und Zuckerschoten

Schneller geht es nicht. Und nicht nur lecker, sondern auch besonders gesund. Die schöne grüne Farbe des Pestos und der Zuckerschoten setzt dieses Gericht hervorragend in Szene. Dazu noch der cremige Frischkäse und die perfekten, frischen Gnocchi. Mmmh... Guten Appetit.



25 min.



Stufe 2



Zwiebel



Zuckerschoten



Parmesan



Knoblauch



Bärlauch / Petersilie



Mandeln



Frischkäse



Gnocchi

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Zuckerschoten	100 g	200 g
Parmesan 7)	40 g	80 g
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Bärlauch / Petersilie	20 g	40 g
Mandeln 8)	20 g	40 g
Frischkäse 7)	75 g	150 g
Gnocchi 15)	500 g	1000 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben

(Gemüse-)Brühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Öl (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Reibe, Pürierstab oder Mörser, kleine Schüssel, große Pfanne

Nährwerte pro Person

Kalorien: 605 kcal
Kohlenhydrate: 53 g,
Fett: 26 g, Eiweiß: 33 g
Ballaststoffe: 9 g

2



1 Zwiebel abziehen und fein hacken. Zuckerschoten waschen und halbieren. 200 ml Brühe zubereiten.

4



2 Für das Pesto: Parmesan fein reiben. Knoblauch abziehen. Bärlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mandeln mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Wasser, Parmesan, Knoblauch, Bärlauch und Petersilie mithilfe eines Pürierstabs oder eines Mörsers zu einer gleichmäßigen Creme verarbeiten. Mit etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

3 Pesto mit Frischkäse in einer kleinen Schüssel vermengen und ziehen lassen.

5



4 1/2 EL Öl in einer Pfanne erwärmen. Gnocchi zugeben, 5–10 Min. kross anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

5 Erneut 1 TL Olivenöl in der Pfanne erwärmen. Zwiebel zugeben und ein paar Min. glasig dünsten. Zuckerschoten zugeben und ca. 6 Min. mitbraten. Mit Brühe ablöschen, kurz einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bärlauch-Frischkäse-Pesto einrühren, bis eine cremige Soße entstanden ist. Gnocchi dazugeben und vorsichtig noch einmal erwärmen.

6 Gnocchi auf tiefen Tellern verteilen und entspannt genießen!

5

