



Leichter kochen,
besser essen!



KW 38 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf    

2015

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de HelloFresh.at kundenservice@hellofresh.at

Leckere Kürbis-Gnocchi in zitroniger Paprika-Ricotta-Soße mit Salbei-Knoblauch-Butter

Gnocchi sind die perfekte Veredelung von Kartoffeln und so vielseitig wie Nudeln. Mit der passenden Soße wird daraus ein leckeres Essen, bei dem Du Dich auf den Herbst, raschelnde Blätter, reiche Ernte und leckeren Kürbis freuen kannst. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Gnocchi mit Kürbis



Rote Chili



Spitzpaprika



Zitrone



Knoblauch



Salbei



Kürbiskerne



Ricotta

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Gnocchi, mit Kürbis 1) 15)	400 g	800 g
Chili, rot	1	2
Spitzpaprika	2	4
Zitrone ☼	1/2	1
Knoblauch ☼	1/8	1/4
Salbei	5 g	10 g
Kürbiskerne 15)	10 g	20 g
Ricotta 7)	100 g	200 g

☼ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

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

Nährwerte pro Person

Kalorien: 523 kcal
Kohlenhydrate: 76 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 15 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

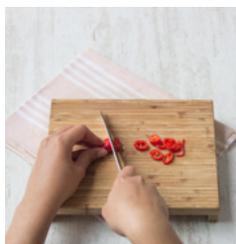
Salz, Butter, Gemüsebrühe, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Zitronenreibe und -presse, große Pfanne, kleiner Topf, Küchenpapier



1 Chili waschen, wenn es weniger scharf sein soll das Kerngehäuse entfernen, und in feine Ringe schneiden. **Paprika** waschen, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. **Knoblauch** abziehen und in dünne Scheiben schneiden. **Salbei** waschen, trocken schütteln und Blätter längs in dünne Streifen schneiden.



2 In einer großen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Zugabe von Fett anrösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

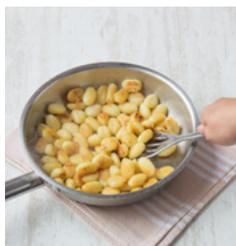
3 In der Pfanne 20 g **Butter** erhitzen, darin **Knoblauch** und **Salbei** 1–2 Min anbraten. Danach in eine kleine Schüssel umfüllen.

4 **Gnocchi** mit 20 g **Butter** in die Pfanne geben. Rundherum 3–5 Min. goldbraun anbraten, dabei mehrfach wenden. Aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen.



5 In einem kleinen Topf 100 ml **Gemüsebrühe** zubereiten. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann 1 EL **Öl** erhitzen, darin **Paprika** und je nach gewünschter Schärfe **Chili** 3–5 Min. anbraten. **Gemüsebrühe**, **Ricotta**, 1 EL **Zitronensaft**, etwas **Zitronenabrieb**, ein wenig **Salz** und **Pfeffer** dazugeben und gut vermischen.

6 Nun in der Pfanne die **Kürbis-Gnocchi** unter die **Paprika-Ricotta-Soße** heben.



7 Dann auf Tellern verteilen, mit **Salbei-Knoblauch-Butter** beträufeln, mit **Kürbiskernen** bestreuen und genießen!