

# Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

unter 650 Kalorien Family Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 559 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi, vorgekocht



rote Spitzpaprika



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Basilikum



Tomatensugo



Soja-Kochcrème



Walnüsse



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 kleine Schüssel und 1 Knoblauchpresse

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
rote Spitzpaprika <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Soja-Kochcrème <b>11)</b>	75 g**	100 g**	150 g**
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	20 g	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. 520 g)
Brennwert	446 kJ/107 kcal	2341 kJ/559 kcal
Fett	5,9 g	31,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	3,6 g
Kohlenhydrate	11,4 g	59,5 g
– davon Zucker	2,8 g	14,5 g
Eiweiß	1,6 g	8,6 g
Salz	0,81 g	4,26 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: 11)** Soja **15)** Weizen **24)** Walnüsse

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



## Vorbereitung

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** in 0,5 cm Würfel schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

**Basilikumblätter** abzupfen (Stiele aufbewahren), die Hälfte der Blätter hacken und den Rest für die Dekoration beiseitelegen.



## In der Zwischenzeit

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**Walnüsse** grob hacken.

Beides in eine kleine Schüssel geben und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** vermischen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Soße kochen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. braten.

**Paprikawürfel** und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und weitere 5 Min. anbraten.

Mit **Tomatensugo** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 4 – 6 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und gehackten **Basilikum** zugeben.

**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



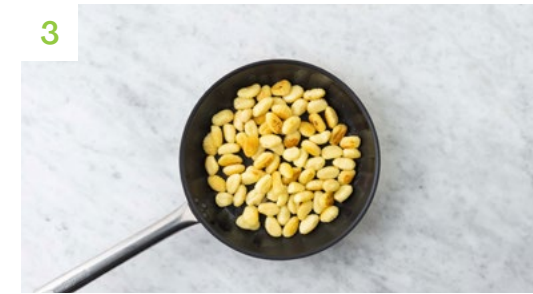
## Soße vollenden

75 ml [100 ml | 150 ml] **Soja Kochcreme** unter die **Tomatensoße** rühren.

Pfanne vom Herd nehmen.

**Babyspinat** portionsweise zugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



## Gnocchi braten

**Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen und dann herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und anschließend vom Herd nehmen.



## Anrichten

**Gnocchi** auf Teller verteilen, **Petersilien-Walnuss-Öl** darüber träufeln, mit restlichen **Basilikumblättern** garnieren und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

