

# Gnocchi-Pfanne mit Brokkoli

in cremiger Pilz-Sahne-Soße

unter 650 Kalorien Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 602 kcal • Tag 3 kochen

12



frische Gnocchi, vorgekocht



Brokkoli



braune Champignons



Knoblauchzehe



Basilikum



Kochsahne



Tomatenpesto



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Gemüsebrühpulver

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß und 2 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Brokkoli <b>NL   ES</b>	1	0,75**	1
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 630 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2517 kJ/602 kcal
Fett	5,3 g	33,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	13,2 g
Kohlenhydrate	8,6 g	53,8 g
– davon Zucker	1,8 g	11 g
Eiweiß	3,3 g	20,5 g
Salz	0,84 g	5,29 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 **10)** Sellerie **14)** Schwefeldiooxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



## 1 Gemüse schneiden

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Champignons** in Scheiben schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Basilikum** in feine Streifen schneiden.



## 2 Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß 100 ml **[150 ml | 200 ml]** **Wasser\***, **Kochsahne**, **Gemüsebrühpulver** und **Tomatenpesto** miteinander vermengen.



## 3 Gnocchi braten

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 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.



## 4 Gemüse braten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Olivenöl\*** erhitzen. **Brokkoli** und **Champignons** darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit 100 ml **[150 ml | 200 ml]** **Wasser\*** ablöschen, **salzen\*** und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdampft ist.

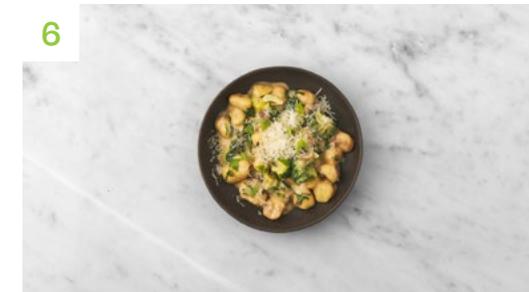
**Knoblauch** dazu pressen und 1 weitere Min. anbraten.



## 5 Gnocchi fertigstellen

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

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



## 6 Anrichten

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

**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>

