

# Gnocchipfanne mit Antipasti-Gemüse

## Balsamico-Pilzen, Aubergine und Rucola-Topping

Vegan 30 – 40 Minuten • 653 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi, vorgekocht



Aubergine



Paprika multicolor



braune Champignons



Rucola



Sonnenblumenkerne



Tomatenpesto



Balsamicreme



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,  
1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Aubergine <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Balsamicocreme <b>14) 15)</b>	12 g	24 g	24 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 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	434 kJ/104 kcal	2733 kJ/653 kcal
Fett	4,5 g	28,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,7 g
Kohlenhydrate	9,8 g	61,7 g
– davon Zucker	2,6 g	16,7 g
Eiweiß	2,2 g	13,6 g
Salz	0,71 g	4,45 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:** **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **EG:** Ägypten



## Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Aubergine** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** in 1 cm Spalten schneiden.

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



## Gemüse backen

**Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „Hello Buon Appetito“ und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Alles zusammen im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.



## Balsamico-Champignons

**Champignons** halbieren oder vierteln.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Champignons** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

**Champignons** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig\*** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. anbraten, bis die **Flüssigkeit** verkocht ist.



## Gnocchi anbraten

In einer großen Pfanne die **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie duften. **Sonnenblumenkerne** beiseitestellen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Gnocchi** darin unter gelegentlichem Rühren 8 – 9 Min. anbraten.



## Gnocchi fertigstellen

Wenn die **Gnocchi** gar sind, das **Ofengemüse** hinzufügen und alles mit **Tomatenpesto** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen. Gut verrühren und eine weitere Minute anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer großen Schüssel **Balsamicocreme** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Kurz vor dem Anrichten **Rucola** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben und untermischen.

**Gnocchi-Pfanne** auf Teller verteilen, **Rucola** darauf anrichten und mit den **Balsamico-Champignons** garnieren.

Mit den **Sonnenblumenkernen** toppen 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>

