

Gnocchipfanne mit Antipasti-Gemüse

Balsamico-Pilzen, Zucchini und Rucola-Topping

unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix kocht • 641 kcal • Tag 3 kochen

21



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  Zucchini
-  rote Spitzpaprika
-  Champignons
-  Rucola
-  Tomatenpesto
-  Balsamicocreme
-  rote Zwiebel
-  Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
-  Sonnenblumenkerne



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	400 g	600 g	800 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Balsamicocreme 14) 15)	12 g	24 g	24 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Sonnenblumenkerne	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. 590 g)
Brennwert	457 kJ/109 kcal	2683 kJ/641 kcal
Fett	4,8 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,7 g
Kohlenhydrate	10 g	58,9 g
– davon Zucker	2,4 g	14 g
Eiweiß	2,4 g	14 g
Salz	0,76 g	4,44 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 Sulfit **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten



1 Gemüse schneiden

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

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel in 1 cm Spalten schneiden.

Spitzpaprika in feine Ringe schneiden.



2 Backen & Dressing zubereiten

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

Währenddessen in einer großen Schüssel **Balsamicocreme** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** verrühren, **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und mit der Zubereitung fortfahren.

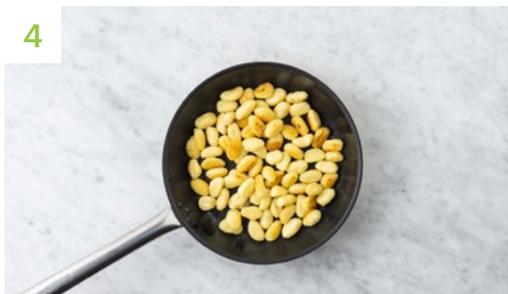


3 Für die Balsamico-Champignons

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. **Champignons**, 15 g [15 g EL | 20 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



4 Gnocchi braten

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett die **Sonnenblumenkerne** für ca. 1 Min. anrösten, bis sie fein duften. **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Schüssel beiseitestellen.

10 Min. vor Ende der Gemüsebackzeit in derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Gnocchi** darin unter gelegentlichem Rühren für 8 – 9 Min. anbraten.



5 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 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Kurz vor dem Anrichten **Rucola** zum **Dressing** in die Schüssel geben und unterheben.

Gnocchi-Pfanne auf Teller verteilen, **Rucola** darauf anrichten und mit den **Balsamico-Champignons** toppen. **Sonnenblumenkerne** darüber streuen 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>

