

Gnocchi in Bio Rindfleisch-Bolognese mit vorgeschnittenem Karotten-Lauch-Mix & Basilikum

Family 15 – 25 Minuten • 784 kcal • Tag 2 kochen



-  Bio Rinderhackfleischzubereitung
-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  Karotte-Lauch-Mix
-  rote Kirschtomaten
-  Knoblauchzehe
-  Basilikum
-  Tomatensugo
-  Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
-  Kochsahne



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

2 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
frische Gnocchi, vorgekocht (15)	400 g	600 g	800 g
Karotte-Lauch-Mix	200 g	300 g	400 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Tomatensugo	300 g	500 g	600 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Kochsahne 7	150 g	225 g**	300 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. 710 g)
Brennwert	463 kJ/111 kcal	3279 kJ/784 kcal
Fett	6 g	42,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	20 g
Kohlenhydrate	10 g	71,1 g
– davon Zucker	3,5 g	24,6 g
Eiweiß	3,8 g	27,1 g
Salz	0,85 g	6,04 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) **15** Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien

1



Gnocchi anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Gnocchi darin 8 – 10 Min. goldbraun anbraten.

Mit dem Rezept fortfahren und **Gnocchi** ggf. warm halten.

2



Für die Bolognese

Knoblauch abziehen und fein hacken.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Rinderhackfleisch, **Knoblauch** und **Karotte-Lauch-Mix** darin 5 – 7 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit **Kirschtomaten** halbieren.

Pfanneninhalt mit **Tomatensugo** und „Hello Buon Appetito“ ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.

Kochsahne hinzugeben, aufkochen lassen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

3



Anrichten

Gnocchi und **Kirschtomaten** in die Pfanne zu der **Bolognese** geben und vermengen.

Gnocchi in **Bolognesesoße** auf tiefe Teller verteilen.

Basilikumblätter abzupfen und **Gnocchi** damit toppen.

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>

