

Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Soße mit Spitzpaprika und Walnüssen

unter 650 Kalorien Family Vegan Thermomix kocht • 611 kcal • Tag 3 kochen

33



frische Gnocchi, vorgekocht



rote Spitzpaprika



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Basilikum



Tomatensugo



Walnüsse



Hafer-Cuisine



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	400 g	600 g	800 g
rote Spitzpaprika	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 g
Hafer-Cuisine 17)	80 ml**	120 ml**	160 ml**

**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. 530 g)
Brennwert	485 kJ/116 kcal	2555 kJ/611 kcal
Fett	6,7 g	35,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,1 g
Kohlenhydrate	11,9 g	62,7 g
– davon Zucker	3 g	15,9 g
Eiweiß	1,5 g	8 g
Salz	0,81 g	4,24 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: 15) Weizen 17) Hafer 24) Walnüsse

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

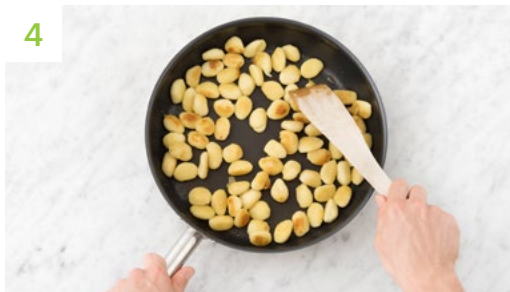
Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



1 Petersilien-Walnuss-Öl zubereiten

Walnüsse in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie fein duften.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Geröstete **Walnüsse**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 Gnocchi braten

In der großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und danach zum **Babyspinat** in die große Schüssel geben.



2 Für die Soße

Einige Blätter vom **Basilikum** abzupfen und für die Deko beiseitelegen. Restlichen **Basilikum** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren. **Basilikum**, **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



5 Soße fertigstellen

80 g [120 g | 160 g] **Hafer-Cuisine** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** erwärmen. **Tomatensauce** über die **Gnocchi** und den **Babyspinat** geben, alles miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Soße kochen

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm Stücke schneiden.

Paprika in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Tomatensugo, 50 g **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **11 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Babyspinat** in eine große Schüssel geben und **Gnocchi** anbraten.



6 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>

