

# Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons

in Basilikumcremesoße, dazu Sonnenblumenkerne

Family unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 579 kcal • Tag 3 kochen



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  Champignons
-  Babyspinat
-  Kochsahne
-  Basilikum
-  würziger Gouda, gerieben
-  Sonnenblumenkerne
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“
-  Gemüsebrühpulver
-  Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
würziger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	70 g	70 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. 490 g)
Brennwert	498 kJ/119 kcal	2423 kJ/579 kcal
Fett	6,3 g	30,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	13,8 g
Kohlenhydrate	11,1 g	54,1 g
– davon Zucker	1,7 g	8,4 g
Eiweiß	4,2 g	20,3 g
Salz	1,29 g	6,27 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen

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



## 1 Zu Beginn

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

**Basilikum** mit Stielen in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseitestellen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Champignons** in Scheiben schneiden.



## 2 Champignons dünsten

**Champignons, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Gnocchi** und **Sonnenblumenkerne** in eine Auflaufform geben.



## 3 Soße fertigstellen

**Kochsahne, Gemüsebrühpulver, „Hello Muskat“**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **6 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** garen.



## 4 Für die Gnocchi

Nach der Soßengarzeit **Thermomix®** erneut programmieren: **2 Min./80 °C/Reverse/Stufe 1**. Messbecherdeckel abnehmen und während der **Thermomix®** läuft, **Babyspinat** auf das laufende Messer zugeben.

Die Hälfte des **Käses** zugeben und mit dem Spatel unter die **Soße** heben.



## 5 Auflauf backen

**Champignon-Spinat-Soße** aus dem Mixtopf in die Auflaufform zugießen, alles vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Restlichen **Käse** auf den **Auflauf** streuen und ca. 10 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen, bis der **Käse** zerlaufen und goldbraun ist.



## 6 Anrichten

**Auflauf** aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und auf Teller verteilen. Mit restlichen **Basilikumblättern** bestreuen 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>

