

# Rote-Beete-Gnocchi mit Hähnchengeschnetzeltem Zucchini und Sahnemeerrettich-Dip

One-Pot-Gericht High Protein 15 – 25 Minuten • 718 kcal • Tag 3 kochen

28



Rote-Beete-Gnocchi



Hähnchengeschnetzeltes



Zucchini



Sahnemeerrettich



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Naturjoghurt



Natürlicher  
Geschmack

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Butter\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rote-Beete-Gnocchi <b>15</b>	400 g	600 g	800 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	2	2
Sahnemeerrettich <b>7   14</b>	36 g	36 g	72 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Naturjoghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 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. 550 g)
Brennwert	564 kJ/135 kcal	3006 kJ/718 kcal
Fett	4,3 g	23,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,3 g
Kohlenhydrate	16,1 g	85,7 g
– davon Zucker	1,5 g	8,1 g
Eiweiß	7,4 g	39,5 g
Salz	0,99 g	5,26 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 **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 **BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien



## Zucchini schneiden

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



## Gnocchi braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Gnocchi** darin 4 – 6 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

**Gnocchi** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen.



## Hähnchen anbraten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hähnchengeschnetzeltes** und **Zucchini** darin ca. 3 Min. anbraten.



## Gnocchipfanne vollenden

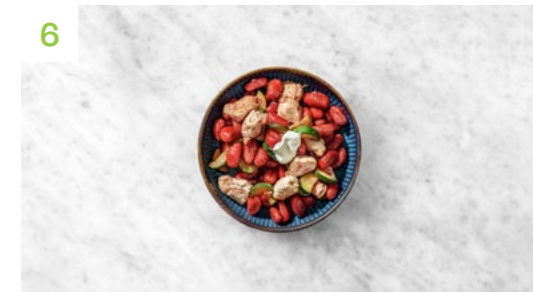
**Pfanneninhalt** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und „Hello Muskat“ ablöschen.

**Gnocchi** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** hinzufügen und alles zusammen 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** verkocht ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Währenddessen

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Sahnemeerrettich** nach Belieben verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Gnocchipfanne** auf tiefe Teller verteilen. **Meerrettich-Dip** nach Belieben darüber verteilen 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>

