

One-Pan Rote Beete-Gnocchi mit Hähnchengeschnetzeltem Zucchini und Sahnemeerrettich-Dip

High Protein **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 718 kcal • Tag 3 kochen

27



Rote-Beete-Gnocchi



Hähnchengeschnetzeltes



Naturjoghurt



Zucchini



Sahnemeerrettich



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



- 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 15	400 g	600 g	800 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Naturjoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
Sahnemeerrettich 7 14	36 g	36 g	72 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	7,5 g**	10 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.)

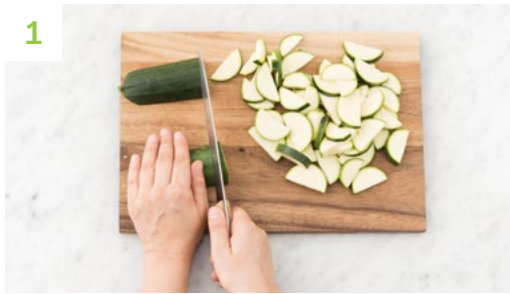
	100 g	Portion (ca. 530 g)
Brennwert	564 kJ/135 kcal	3006 kJ/718 kcal
Fett	4,3 g	23,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,3 g
Kohlenhydrate	16,1 g	85,7 g
– davon Zucker	1,5 g	8,1 g
Eiweiß	7,4 g	39,5 g
Salz	0,99 g	5,26 g

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: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



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 beiseitestellen.



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

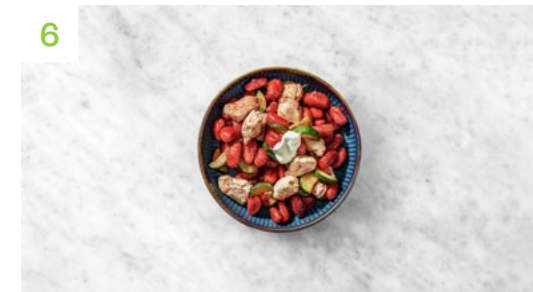
Pfanneninhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und „**Hello Muskat**“ hinzugeben.

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>

