



HERZHAFTE GNOCCHI-PFANNE

mit mariniertem Babyspinat und Bergjausenkäse



HELLO PINIENKERNE

100 g Pinienkerne enthalten mehr Fett als dieselbe Menge Milkschokolade. Allerdings sind es hochwertige Fettsäuren, greife also ruhig zu.



Knoblauchzehe



Pinienkerne



geraspelter Bergjausenkäse



Babyspinat



geraspelter Hartkäse ital. Art



Crème fraîche



Gnocchi



Basilikumpaste



Muskatnusspulver

25 – 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

In dieser Woche bringen wir Dir ein richtig **ballaststoffreiches** Wohlfühlgericht auf den Tisch. Mit frischen Gnocchi, Crème fraîche, Pinienkernen und würzigem Bergjausenkäse besiegst Du jedes Hungergefühl. Die schöne grüne Farbe und der besondere Geschmack kommen von den marinierten Babyspinat-Blättchen, die für Frischegefühle sorgen. Ein weiterer Vorteil: Du hast die Gnocchi-Pfanne wirklich schnell zubereitet und beugst jedem Magenknurren vor!

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 ZU BEGINN

In einer großen Pfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und beiseitestellen.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



2 GNOCCHI ANBRATEN

In der Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 8 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

★ **TIPP:** Für 4 Personen 2 Pfannen nutzen.



3 SPINATSALAT ZUBEREITEN

Währenddessen in einer großen Schüssel **Basilikumpaste**, 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Weißweinessig*** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Spinat** zum **Dressing** geben und gut vermischen.



4 SOSSE KÖCHELN

Große Pfanne auswischen, bei mittlerer Hitze 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erwärmen und **Knoblauch** darin 1 Min. anbraten. Hitze reduzieren, 5 EL [7 EL | 10 EL] **Wasser*** und **Crème fraîche** zugeben und alles gut vermischen.



5 KÄSESOSSE VOLLENDEN

Bergjausenkäse unter die **Soße** heben und alles mit **Muskatnuss**, **Pfeffer*** und **Salz*** würzen. Gebratene **Gnocchi** in die **Soße** geben und vorsichtig unterrühren. Kurz vor dem Anrichten portionsweise **zwei Drittel Babyspinatsalat** zufügen und leicht zusammenfallen lassen.



6 ANRICHTEN

Gnocchi auf Teller verteilen und mit restlichem **Spinat**, geriebenem **Hartkäse** und **Pinienkernen** toppen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Knoblauchzehe ES	2	3	3
Gnocchi 1) 2)	500 g	800 g	1.000 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Crème fraîche 5)	150 g	225g	300 g
geraspelter Bergjausenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Muskatnusspulver	0,5g	0,75g	1 g
geraspelter Hartkäse ital. Art 5)	20 g	40 g	40 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 2, 3, 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Weißweinessig* 1) 11) für Schritt 3	1 TL	1½ TL	2 TL
Wasser* für Schritt 4	5 EL	7 EL	10 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

🍴 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	819 kJ/196 kcal	3.876 kJ/927 kcal
Fett	12 g	59 g
- davon ges. Fettsäuren	6 g	29 g
Kohlenhydrate	15 g	72 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	5 g	26 g
Salz	1 g	2 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

1) Glutenhaltiges Getreide **2)** Eier **5)** Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at