

Rauchiger Gnocchi-Bohnen-Eintopf mit Chorizo

dazu Bacon und cremiger Kräuterdip

28

One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 618 kcal • Tag 5 kochen



Bacon (Streifen)



Chorizo



frische Gnocchi



stückige Tomaten



Schalotte



Knoblauchzehe



Buschbohnen



saure Sahne



gelbe Paprika



Petersilie glatt



Schnittlauch



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Hühnerbrühe



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

Gut im Haus zu haben
Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	100 g
Chorizo 7)	60 g	80 g	120 g
frische Gnocchi 15)	400 g	600 g	800 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	0,5**	0,75**	1
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
gelbe Paprika NL ES	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	3 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Zucker*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 940 g)
Brennwert	276 kJ/66 kcal	2588 kJ/618 kcal
Fett	2,96 g	27,74 g
– davon ges. Fettsäuren	1,16 g	10,84 g
Kohlenhydrate	7,08 g	66,26 g
– davon Zucker	2,15 g	20,15 g
Eiweiß	2,37 g	22,20 g
Salz	0,882 g	8,251 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) **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 – 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** in 2 cm lange Stücke schneiden.



Chorizo schneiden

Chorizo in 0,5 cm große Würfel schneiden.

In einem großen Topf **Baconstreifen** und **Chorizowürfel** ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3 – 4 Min. anbraten.

Zwiebelstreifen und **Paprika** zugeben und weitere 2 – 3 Min. braten.



Eintopf kochen

Knoblauch zu den Zutaten in den Topf pressen, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom „Hello Smoky Paprika“ hineingeben und 1 Min. weiterbraten.

Mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühpulver** und **stückigen Tomaten** ablöschen und abgedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

In den letzten 10 – 12 Min. **Buschbohnen** zugeben und kochen, bis diese weich sind. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



Kräuterdip zubereiten

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** und die Hälfte der **Kräuter** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Eintopf vollenden

Wenn der **Eintopf** fertig gekocht ist, **Gnocchi** in den Topf geben und vorsichtig unterrühren, bis die **Gnocchi** erhitzt sind. Nach Belieben erneut mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Eintopf auf Teller verteilen, mit **Kräuterdip** und restlichen **Kräutern** toppen 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>

