



BÄRLAUCH-GNOCCHI

mit Kirschtomaten und Karottenstreifen



HELLO BÄRLAUCH

Der Duft verrät es schnell – Bärlauch ist eng mit Knoblauch verwandt und zaubert Dir heute den aromatischen Frühling auf den Teller!



frische Gnocchi



Karotte



rote Kirschtomaten



Hartkäse



Knoblauchzehe



Basilikum



Petersilie



Bärlauch



Limette



Pinienkerne

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung Veggie

Zeit sparen

Frühlingszeit ist Bärlauch-Zeit, daher gibt es heute wunderbar aromatisches Bärlauch-Pesto in unserer Lieblingsfarbe grün. Für weitere Farbakzente sorgen frische Karotten und fruchtige Tomaten. Mit etwas Fantasie sieht das Ganze sogar aus wie eine bunte Blumenwiese im Frühling. Lass es Dir schmecken.

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du einen **Sparschäler**, eine **Gemüsereibe**, eine **Saftpresse**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürierstab** und **1 große Pfanne**. Entdecke die **Bärlauch-Gnocchi mit Kirschtomaten und Karottenstreifen**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Karotte schälen und mit einem Sparschäler in längliche Streifen hobeln. **Kirschtomaten** halbieren.



2 FÜR DAS PESTO

Hartkäse grob reiben. **Knoblauch** abziehen und grob hacken. Blätter von **Petersilie** und **Basilikum** abzupfen. Stiele des **Bärlauchs** abschneiden. **Limette** halbieren und entsaften.



3 PESTO ZUBEREITEN

In einem hohen Rührgefäß gehackten **Knoblauch**, **Petersilien**-, **Basilikum**- und **Bärlauchblätter**, $\frac{2}{3}$ des geriebenen **Hartkäses**, **Pinienkerne**, 1 EL [2 EL] **Limettensaft**, 2 EL [4 EL] **Oliveöl** und 1 EL [2 EL] **Wasser** mit dem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** verarbeiten. Mit etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.



4 GNOCCHI KNUSPRIG BRATEN

In einer großen Pfanne je $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Butter** und **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 5 – 8 Min. knusprig anbraten.



5 GEMÜSE ANBRATEN

Hitze etwas reduzieren, **Karottenstreifen** und **Kirschtomatenhälften** mit in die Pfanne geben und 6 – 8 Min. weiterbraten, bis die **Karottenstreifen** weich sind.



6 ZUM SCHLUSS

Bärlauch-Pesto zu den **Gnocchi** geben und alles gut vermischen. Bei Bedarf mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Bärlauch-Gnocchi** auf Teller anrichten, mit restlichem geriebenem **Hartkäse** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Karotte DE	1	2
rote Kirschtomaten	150 g	300 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	80 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Basilikum/Petersilie	je 5 g	je 10 g
Bärlauch	20 g	40 g
Limette BR	$\frac{1}{2}$	1
Pinienkerne 15)	10 g	20 g
frische Gnocchi 1) 3)	500 g	1000 g

(Olive-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Butter* 7)

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	677 kJ/161 kcal	3126 kJ/744 kcal
Fett	7 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	19 g	87 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	4 g	24 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, **DE**: Deutschland, **ES**: Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!