



Gnocchi in cremiger Tomatensoße mit Spinat,

verfeinert durch würziges Schnittlauch-Walnuss-Öl



HALLO WALNÜSSE

Nicht umsonst sehen sie aus wie ein kleines Gehirn:
Walnüsse sind hilfreich, wenn es darum geht, unsere grauen Zellen mit Energie zu versorgen.



Gnocchi



Crème fraîche



Zwiebel



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



Basilikum



Schnittlauch



stückige Tomaten



Walnüsse



Babyspinat



30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Heute bringen wir Dir schnell und bequem eine große Portion **Ballaststoffe** und italienisches Urlaubsflair auf Deinen Tisch! Während Du die Gnocchi goldbraun anbrätst, köchelt die Soße fast wie von selbst. Ein raffiniertes und schnelles Schnittlauch-Walnuss-Öl sorgt für das gewisse Etwas, wenn es am Ende ganz schnell geht und sich jeder auf die eigene Portion freut. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, eine **Knoblauchpresse**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 VORBEREITUNG

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.
Zwiebel halbieren und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Gelbe Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Stücke schneiden.

Basilikumblätter abzupfen (Stiele aufbewahren). Die **Hälfte** der Blätter hacken und den Rest für die Dekoration beiseitelegen.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Schnittlauch in 0,5 cm breite Röllchen schneiden.

Walnüsse grob hacken.

Beides in eine kleine Schüssel geben, mit **Oliveöl*** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 SOSSE KOCHEN

In einem großen Topf **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Paprikawürfel und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und 5 Min. köcheln lassen. Mit **stückigen Tomaten** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und gehacktes **Basilikum** zugeben. **Soße** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



5 SOSSE VOLLENDEN

Crème fraîche unter die **Tomatensoße** rühren.

Pfanne vom Herd nehmen, **Babyspinat** portionsweise zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



3 GNOCCHI BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Gnocchi** darin 7 – 8 Min goldbraun anbraten.



6 ANRICHTEN

Gnocchi auf Teller verteilen, **Schnittlauch-Walnuss-Öl** darüberträufeln, mit restlichen **Basilikumblättern** garnieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
gelbe Paprika BE NL	1	1 (groß)	2
Basilikum/Schnittlauch	10 g ☞	15 g ☞	20 g
stückige Tomaten (Pkg.)	1	1½ ☞	2
Gnocchi 1)	400 g	600 g	800 g
Walnüsse 7)	10 g	10 g	20 g
Crème fraîche 5)	150 g	150 g	150 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Oliveöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	2542 kJ/608 kcal
Fett	4 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	9 g
Kohlenhydrate	11 g	74 g
– davon Zucker	4 g	24 g
Eiweiß	2 g	12 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Weizen **5)** Milch **7)** Walnüsse

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande

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

[f](#) [ig](#) [yt](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!