



# KÜRBISGNOCCHI IN PAPRIKASOSSE,

verfeinert mit Salbeibutter und Kürbiskernen



## HELLO SALBEI

Ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wurde er früh in anderen Ländern als Heilkraut angebaut. In Deutschland wurde er in Kloostergärten kultiviert.



frische Kürbisgnocchi



roter Chili



rote Paprika



Crème fraîche



Zitrone



Knoblauchzehe



Salbei



Kürbiskerne



25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Wir möchten Dich heute in kulinarischen Erinnerungen an den Herbst schwelgen lassen, darum haben wir gleich zweimal zugeschlagen und Dir sowohl **ballaststoffreiche** Kürbisgnocchi als auch nussige Kürbiskerne mitgebracht. Für noch mehr Pepp sorgt die schnell zubereitete und **scharfe** Paprikasosse, die dabei herrlich cremig ist. Und als klassisches „Sahnehäubchen“ gibt es selbst gemachte Salbeibutter. Schnell, einfach und einfach genial!

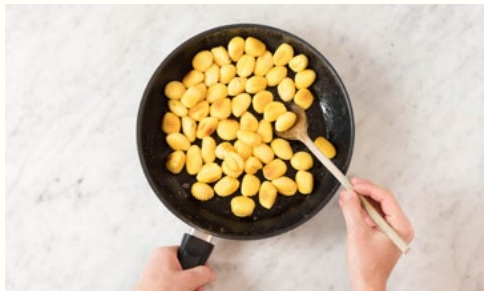


Wasche **Obst, Gemüse und Kräuter** ab. Erhitze **100 ml [200 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, eine **Saftpresse**, **1 große Pfanne** und **1 kleinen Topf**.



## 1 ZU BEGINN

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Schale der **Zitrone** fein abreiben. Anschließend **Zitrone** halbieren und entsaften. **Knoblauch** abziehen und in dünne Scheiben schneiden. **Salbeiblätter** abzupfen und längs in dünne Streifen schneiden.



## 4 GNOCCHI ANBRATEN

**Kürbisgnocchi** mit 1 TL [1 EL] **Butter** in die große Pfanne geben. Rundherum 3 – 5 Min. goldbraun anbraten, dabei mehrfach wenden. **Gnocchi** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



## 2 KÜRBISKERNE RÖSTEN

In einer großen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Zugabe von Fett anrösten, bis sie duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



## 5 PAPRIKASOSSE ZUBEREITEN

100 ml [200 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. 1 EL [2 EL] **Öl** in der großen Pfanne erhitzen, **Paprikawürfel** und **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) darin 3 – 5 Min. anbraten. **Gemüsebrühe**, **Crème fraîche**, 1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, etwas **Zitronenabrieb**, ein wenig **Salz** und **Pfeffer** zugeben und alles gut vermischen.



## 3 FÜR DIE SALBEIBUTTER

In der großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Butter** erhitzen, **Knoblauchscheiben** und **Salbeistreifen** darin 1 – 2 Min anbraten. Anschließend **Salbei-Knoblauch-Butter** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 6 ANRICHTEN

**Gnocchi** unter die **Soße** heben und nochmals aufwärmen. **Kürbisgnocchi** in **Paprikasoße** auf Teller verteilen, mit **Salbei-Knoblauch-Butter** beträufeln, mit gehackten **Kürbiskernen** bestreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
roter Chili <b>ES</b>	1	2
rote Paprika <b>ES</b>	2	4
Zitrone <b>ES</b>	½ <b>CD</b>	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2
Salbei	5 g <b>CD</b>	10 g
Kürbiskerne <b>15)</b>	10 g	20 g
frische Kürbisgnocchi <b>1)</b>	400 g	800 g
Crème fraîche <b>7)</b>	150 g	300 g

Butter\* **7)**, Gemüsebrühe\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).  
**CD** 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. 600 g)
Brennwert	542 kJ/130 kcal	3101 kJ/744 kcal
Fett	7 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	21 g
Kohlenhydrate	15 g	86 g
– davon Zucker	6 g	34 g
Eiweiß	3 g	13 g
Ballaststoffe	3 g	14 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

**1)** Weizen **7)** Milch **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

**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](mailto:kundenservice@hellofresh.de)  
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | [kundenservice@hellofresh.at](mailto:kundenservice@hellofresh.at)

# Guten Appetit!

2018 | KW 04 | 3

HelloFRESH