

Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons

in Basilikumcremesoße, dazu Sonnenblumenkerne

unter 650 Kalorien Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 585 kcal • Tag 3 kochen

18



frische Gnocchi, vorgekocht



braune Champignons



Babyspinat



Kochsahne



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gemüsebrühpulver



junger Gouda, gerieben



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|---------|-------|
| frische Gnocchi, vorgekocht 15) | 400 g | 600 g | 800 g |
| braune Champignons | 150 g | 200 g | 300 g |
| Babyspinat | 100 g | 150 g | 200 g |
| Kochsahne 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Basilikum | 10 g | 10 g | 10 g |
| Sonnenblumenkerne | 20 g | 20 g | 40 g |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10) | 5 g | 7,5 g** | 10 g |
| Gemüsebrühpulver 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| junger Gouda, gerieben 7) | 50 g | 75 g | 100 g |

**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. 530 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 465 kJ/111 kcal | 2449 kJ/585 kcal |
| Fett | 5,9 g | 31 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,6 g | 13,7 g |
| Kohlenhydrate | 10,5 g | 55,4 g |
| – davon Zucker | 1,9 g | 9,8 g |
| Eiweiß | 3,6 g | 19,1 g |
| Salz | 1,13 g | 5,96 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



1 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Champignons in Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.



2 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Gnocchi und **Champignonscheiben** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen, **Zwiebelstreifen** zugeben und weitere 2 – 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 Für die Creme

In einem hohen Rührgefäß mit einem Pürierstab aus 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Kochsahne**, **Gemüsebrühpulver**, „**Hello Muskat**“, den **Basilikumblättern** und der Hälfte des **Käses** eine Creme mixen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Soße vollenden

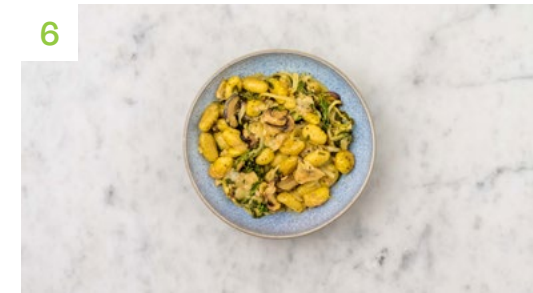
Creme zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben.

Babyspinat und **Sonnenblumenkerne** unterheben und alles in eine Auflaufform füllen.



5 Auflauf backen

Restlichen **Käse** über den **Auflauf** streuen und ca. 10 Min. backen, bis der **Käse** anfängt zu bräunen.



6 Anrichten

Auflauf aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, auf Teller verteilen 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>

