

Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Soße mit Spitzpaprika und Walnüssen

unter 650 Kalorien Family Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 572 kcal • Tag 3 kochen

33



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  rote Spitzpaprika
-  Babyspinat
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Petersilie glatt
-  Basilikum
-  Tomatensugo
-  Walnüsse
-  Soja-Kochcrème



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 2 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	400 g	600 g	800 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 g
Soja-Kochcrème 11)	100 g**	150 g**	150 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. 540 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	2391 kJ/572 kcal
Fett	5,9 g	31,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	3,7 g
Kohlenhydrate	11,3 g	60,6 g
– davon Zucker	2,8 g	14,8 g
Eiweiß	1,7 g	8,9 g
Salz	0,8 g	4,28 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: 11) Soja **15)** Weizen **24)** Walnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Vorbereitung

Knoblauch abziehen.

Zwiebel fein würfeln.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

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



In der Zwischenzeit

Petersilienblätter fein hacken.

Walnüsse grob hacken.

Beides in eine kleine Schüssel geben und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße kochen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. braten.

Paprikawürfel und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und weitere 5 Min. anbraten.

Mit **Tomatensugo** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 4 – 6 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und gehackten **Basilikum** zugeben. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



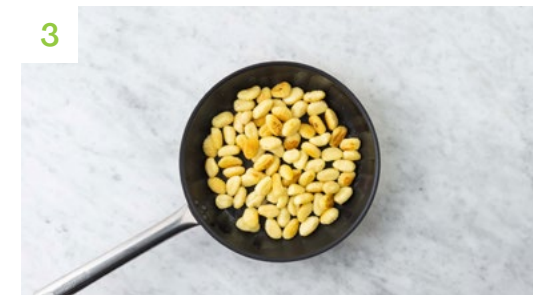
Soße vollenden

80 ml [120 ml | 160 ml] **Soja-Kochcrème** unter die **Tomatensoße** rühren.

Pfanne vom Herd nehmen.

Babyspinat portionsweise zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



Gnocchi braten

Walnüsse in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen und dann herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und anschließend vom Herd nehmen.



Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen, **Petersilien-Walnuss-Öl** darüber träufeln, mit restlichen **Basilikumblättern** garnieren 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>

