

# Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons

in Basilikumcremesoße, dazu Sonnenblumenkerne

unter 650 Kalorien **Family** Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 595 kcal • Tag 3 kochen

12



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  braune Champignons
-  Babyspinat
-  Kochsahne
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Basilikum
-  würziger Gouda, gerieben
-  Sonnenblumenkerne
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“
-  Gemüsebrühpulver

# 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 <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
würziger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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	473 kJ/113 kcal	2489 kJ/595 kcal
Fett	6 g	31,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	13,9 g
Kohlenhydrate	10,6 g	55,9 g
– davon Zucker	1,9 g	10,1 g
Eiweiß	3,6 g	19,2 g
Salz	1,12 g	5,91 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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



## 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.



## 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.



## 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.



## Soße vollenden

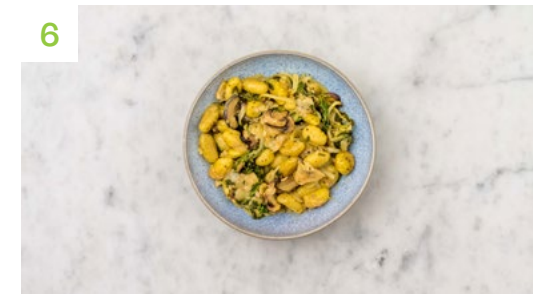
**Creme** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben.

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



## Auflauf backen

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



## 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>

