

FrISChe Gnocchi-Bacon-Pfanne in Crème Fraîche mit Brokkoli und Babyspinat

unter 650 Kalorien **Family** 25 – 35 Minuten • 643 kcal • Tag 3 kochen

36



frISChe Gnocchi, vorgekocht



Bacon (Streifen)



Petersilie, glatt



Brokkoli



Crème fraîche, Bio



Babyspinat



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	400 g	600 g	800 g
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	160 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Brokkoli NL ES	1	0,75**	1
Crème fraîche, Bio 7)	100 g	150 g**	200 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2

**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. 510 g)
Brennwert	530 kJ/127 kcal	2689 kJ/643 kcal
Fett	7,8 g	39,6 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	16,6 g
Kohlenhydrate	9,9 g	50,4 g
– davon Zucker	1,8 g	9 g
Eiweiß	3,8 g	19,5 g
Salz	0,85 g	4,29 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) **8)** Eier **15)** Weizen

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

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



Gemüse schneiden

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.



Gnocchi braten

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

Gnocchi darin 8 – 9 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



Gemüse zufügen

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Brokkoli** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** bissfest und das **Wasser** verdampft ist.



Bacon anbraten

Baconstreifen und **Frühlingszwiebel** zu dem **Brokkoli** in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Bacon** leicht knusprig ist.

Crème fraîche und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** zugeben und alles gut vermischen. Mit **Pfeffer*** würzen.



Gnocchi vollenden

Gebratene **Gnocchi** und **Spinat** in die **Soße** geben und drei Viertel der gehackten **Petersilie** vorsichtig unterrühren. **Soße** 1 Min. weiterköcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist und der **Spinat** zusammen fällt.



Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen, mit **Hartkäse** und restlicher **Petersilie** garnieren.

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>

