

Gnocchipfanne mit Antipasti-Gemüse

Balsamico-Pilzen, Aubergine und Rucola-Topping

unter 650 Kalorien | Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 617 kcal • Tag 3 kochen

33



frische Gnocchi



Rucola



rote Paprika



Balsamico-Essig



Champignons



rote Zwiebel



Aubergine



Balsamico-Crème



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Sonnenblumenkerne



Tomatenpesto



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi 15)	400 g	600 g	800 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
rote Paprika DE	1	2	2
Balsamico-Essig 14)	12 ml	12 ml	24 ml
Champignons	150 g	150 g	225 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Aubergine NL ES	1	1	2
Balsamico-Crème 14)	12 g	24 g	24 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Sonnenblumenkerne	10 g	20 g	20 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Öl*, Olivenöl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 630 g)
Brennwert	409 kJ/98 kcal	2580 kJ/617 kcal
Fett	4,05 g	25,56 g
– davon ges. Fettsäuren	0,55 g	3,46 g
Kohlenhydrate	9,57 g	60,45 g
– davon Zucker	2,68 g	16,92 g
Eiweiß	1,97 g	12,47 g
Salz	0,761 g	4,805 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: 14) Schwefeldioxide und Sulfite **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



Vorbereitung

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

Enden der **Aubergine** abschneiden, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Zwiebel abziehen und in fingerdicke Spalten schneiden.

Kerngehäuse der **Paprika** entfernen und **Paprika** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



Gemüse backen

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Gewürzmischung** „Hello Buon Appetito“ und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Alles zusammen für 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.



Balsamico-Champignons

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Champignons** hinzufügen und für 2 – 3 Min. anschwitzen.

Mit dem **Balsamico-Essig** ablöschen und für weitere 1 – 2 Min. anbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.



Gnocchi anbraten

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett die **Sonnenblumenkerne** für ca. 1 Min. anrösten, bis sie fein duften.

Sonnenblumenkerne in einer kleinen Schüssel beiseitestellen und in derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Gnocchi** darin unter gelegentlichem Rühren für 8 – 9 Min. anbraten.



Gnocchi fertigstellen

Wenn die **Gnocchi** gar sind, das **Ofengemüse** hinzufügen und alles mit **Tomatenpesto** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. Gut verrühren und eine weitere Minute anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer großen Schüssel **Balsamicocreme** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** verrühren und das **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kurz vor dem Anrichten den **Rucola** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben und marinieren lassen.

Gnocchi-Pfanne auf Teller verteilen, **Rucola** darauf anrichten und mit den **Balsamico-Champignons** garnieren.

Zum Schluss die **Sonnenblumenkerne** darüber streuen und genießen.

Guten Appetit!