

Gnocchipfanne mit Antipasti-Gemüse

Balsamico-Pilzen, Aubergine und Rucola-Topping

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 646 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi



Aubergine



Zucchini



Champignons



Rucola



Sonnenblumenkerne



Tomatenpesto



Balsamicreme



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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
Aubergine NL ES BE MA	1	1	2
Zucchini NL ES MA	1	2	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Balsamicocreme 14)	12 g	24 g	24 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 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. 640 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	2703 kJ/646 kcal
Fett	4,43 g	28,16 g
– davon ges. Fettsäuren	0,58 g	3,68 g
Kohlenhydrate	9,57 g	60,84 g
– davon Zucker	2,67 g	16,95 g
Eiweiß	2,12 g	13,45 g
Salz	0,756 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 **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Vorbereitung

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

Aubergine längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel in 1 cm Spalten schneiden.



Gemüse backen

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

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

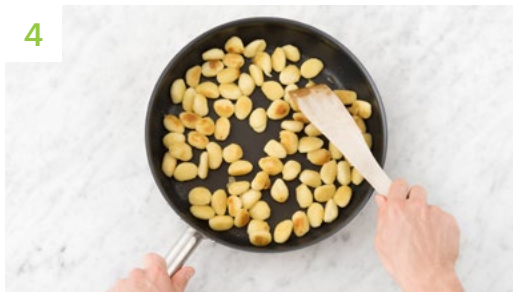


Balsamico-Champignons

Champignons halbieren oder vierteln.

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

Champignons mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. anbraten, bis die **Flüssigkeit** verkocht ist.



Gnocchi anbraten

In einer großen Pfanne die **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie fein duften.

Sonnenblumenkerne dann in eine kleine Schüssel füllen und beiseitestellen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gnocchi** darin unter gelegentlichem Rühren 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*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kurz vor dem Anrichten **Rucola** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben und untermischen.

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

Mit den **Sonnenblumenkernen** toppen 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>

