



# BUNTER GNOCCHISALAT

mit Kirschtomaten, Rucola, Paprika und Walnüssen



## HELLO WALNÜSSE

Nicht umsonst sehen sie aus wie ein kleines Gehirn: Walnüsse sind hilfreich, wenn es darum geht, unsere grauen Zellen mit Energie zu versorgen.



Gnocchi



rote Paprika



Basilikum



Kirschtomaten



Balsamico-Crème



Hartkäse ital. Art



Rucola



Walnüsse



gelbe Paprika

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Er ist schnell und einfach zubereitet und bringt außerdem gesunde **Ballaststoffe** und ein bisschen mediterranes Sommerfeeling in Deine Küche – unser bunter Gnocchisalat. Da Du die Paprika im Backofen garst, wird sie übrigens besonders aromatisch und harmoniert perfekt mit Gnocchi, Hartkäse und Balsamico-Crème. Falls etwas übrig bleiben sollte, kannst Du den Salat auch super als Lunchbeilage am nächsten Tag verwenden. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 großen Topf** und ein **Sieb**.



## 1 PAPRIKA BACKEN

Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

**Gelbe** und **rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in dünne, längliche Streifen schneiden.

**Paprikastreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und 6 – 10 Min. backen.

Danach aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen.



## 4 DRESSING VORBEREITEN

**Balsamico-Crème**, **Olivenöl\***, 1 Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in einer großen Schüssel zu einem **Dressing** verrühren.



## 2 GNOCCHI GAREN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** geben, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Gnocchi** darin 1 – 2 Min. garen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Anschließend **Gnocchi** in ein Sieb abgießen, vorsichtig mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. So kleben die **Gnocchi** nicht zusammen.



## 5 SALAT VERMENGEN

**Gnocchi**, **Paprikastreifen**, **Rucola**, gehacktes **Basilikum** und **Kirschtomaten** zum **Dressing** in die große Schüssel geben und alles gut vermengen.



## 3 SALATZUTATEN SCHNEIDEN

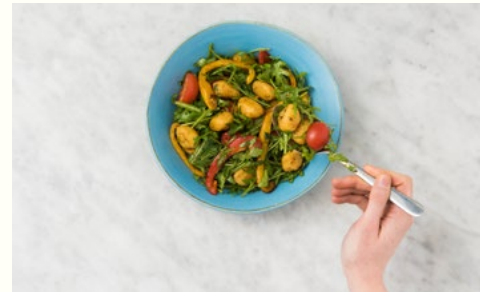
**Rucola** grob schneiden.

**Walnüsse** grob zerkleinern.

**Basilikumblätter** abzupfen und hacken.

**Hartkäse** mithilfe eines Gemüseschälers zu Flakes hobeln.

**Kirschtomaten** halbieren.



## 6 ANRICHTEN

**Gnocchisalat** auf Schüsseln verteilen, mit **Walnüssen** und **Parmesanflakes** toppen und genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
gelbe Paprika <small>NL</small>	1	1 (groß)	2
rote Paprika <small>NL</small>	1	1 (groß)	2
Gnocchi <small>1) 3)</small>	400 g	600 g	800 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Walnüsse <small>8) 15)</small>	20 g	30 g ☉	40 g
Basilikum	10 g	15 g	20 g
Hartkäse ital. Art <small>3) 7)</small>	40 g	60 g	80 g
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Balsamico-Crème <small>1) 12)</small>	12 ml	18 ml ☉	24 ml
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	459 kJ/109 kcal	2470 kJ/588 kcal
Fett	4 g	18 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	16 g	85 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	4 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	4 g

### ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 8) Walnüsse 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | [kundenservice@hellofresh.de](mailto:kundenservice@hellofresh.de)  
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | [kundenservice@hellofresh.at](mailto:kundenservice@hellofresh.at)

# Guten Appetit!

2018 | KW 16 | 6