

Gnocchi mit Ofenkürbis und zitronigem Kräuterfrischkäse

Gericht verursacht 50 % weniger CO₂e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 674 kcal • Tag 5 kochen

6



- frische Gnocchi
- Kürbis (Hokkaido)
- Frischkäse
- Petersilie
- Salbei
- Hartkäse geraspelt
- Kürbiskerne
- Zitrone, gewachst
- Kürbiskernöl
- Knoblauchzehe
- Honig

Natürlicher Geschmack

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

Gut im Haus zu haben
Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse
und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi 15)	400 g	600 g	800 g
Kürbis (Hokkaido) DE NL EG	1	0,75**	1 (groß)
Frischkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Kürbiskerne	20 g	30 g	40 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Kürbiskernöl	10 ml	10 ml	10 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Honig	8 g	8 g	20 g
Öl*	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. 540 g)
Brennwert	520 kJ/124 kcal	2819 kJ/674 kcal
Fett	7,20 g	39,01 g
- davon ges. Fettsäuren	2,68 g	14,54 g
Kohlenhydrate	11,28 g	61,13 g
- davon Zucker	3,27 g	17,70 g
Eiweiß	2,91 g	15,76 g
Salz	0,796 g	4,314 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 **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



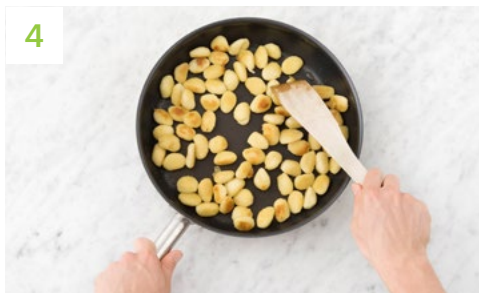
Kleine Vorbereitung

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

Kürbis ungeschält vierteln, mit einem Löffel entkernen.

Kürbisviertel der Länge nach in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden.

Blätter von **Petersilie** und **Salbei** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.



Gnocchi braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Gnocchi darin 5 – 7 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse backen

Kürbisspalten, mitgelieferte **Kürbiskerne** und **Salbei** in eine große Schüssel geben, **Knoblauch** abziehen und dazu pressen.

Kürbisspalten mit **Honig** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** gründlich vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Kürbis auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 13 – 17 Min. backen, bis der **Kürbis** innen weich und außen leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Gemüse vollenden

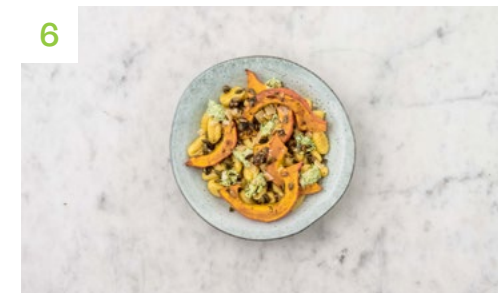
Nach dem Ende der Kürbis-Backzeit **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** über das **Gemüse** pressen und kurz beiseitestellen.



Für den Kräuterfrischkäse

Zitrone heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben und **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Frischkäse** mit **Zitronenabrieb** und gehackter **Petersilie** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gnocchi auf tiefe Teller verteilen und mit gebackenem **Kürbis** und Kernen aus dem Ofen toppen. Mit einem Löffel kleine Kleckse **Kräuterfrischkäse** auf den **Gnocchi** verteilen. **Hartkäse** darüberstreuen, nach Belieben **Kürbiskernöl** darüberträufeln 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>

