

Gnocchi mit Ofenkürbis und zitronigem Kräuterfrischkäse

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix hilft • 674 kcal • Tag 5 kochen

6



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



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

thermomix
 ⚡ 25 [25 | 30] Min. ⌚ 30 [30 | 35] Min.

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier

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



Zu Beginn

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

Blätter vom **Salbei** zupfen und **Knoblauch** abziehen. Beides in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Kürbis vierteln und **Kerne** mit einem Löffel herauskratzen.

Kürbisviertel der Länge nach in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben.



Backen

Kürbiskerne, Salbei-Knoblauch-Mix, Honig und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zum **Kürbis** in die Schüssel geben, gründlich vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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

Währenddessen den **Frischkäse** zubereiten.



Für den Frischkäse

Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben und **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Frischkäse, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen.



Gnocchi braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 5 – 7 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse vollenden

Nach dem Ende der Kürbis-Backzeit **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** über dem **Gemüse** auspressen.



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, **Kürbiskernöl** darüber träufeln 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>

