

Gnocchi-Pfanne mit grünem Spargel in cremiger Kirschtomaten-Soße

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 2317 kJ/554 kcal • Tag 5 kochen

11



frische Gnocchi



Kochsahne



Gemüsebrühe



Tomatenpesto



Kirschtomaten



Hartkäse geraspelt



Knoblauchzehe



grüner Spargel



Basilikum



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

2 große Pfannen, 1 Knoblauchpresse und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi 15)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
grüner Spargel	300 g	400 g	600 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Olivenöl*	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. 530 g)
Brennwert	437 kJ/105 kcal	2317 kJ/554 kcal
Fett	5,74 g	30,41 g
– davon ges. Fettsäuren	2,14 g	11,36 g
Kohlenhydrate	10,38 g	55,01 g
– davon Zucker	2,28 g	12,09 g
Eiweiß	2,44 g	12,95 g
Salz	1,010 g	5,352 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 **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien



Gemüse schneiden

Kirschtomaten halbieren.

Knoblauch abziehen.

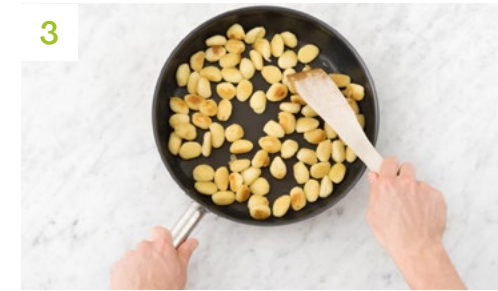
Basilikum in feine Streifen schneiden

Das holzige, untere Ende der **Spargelstangen** (ca. 2 cm) abschneiden und entsorgen.



Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß **Sahne**, **Gemüsebrühpulver**, **Tomatenpesto** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** miteinander vermengen.



Gnocchi braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 6 – 8 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.



Spargel braten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** auf mittelhoher Stufe erhitzen. **Spargelstangen** darin ca. 2 – 3 Min. anschwitzen.

Dann **Knoblauch** dazu pressen und eine weitere Minute anbraten.

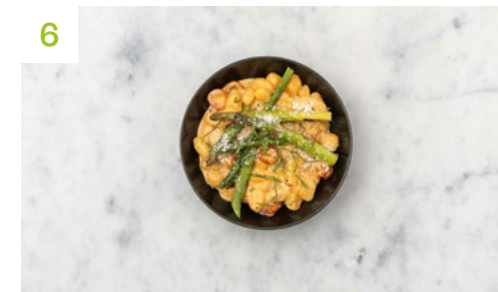
Pfanne mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen, **salzen*** und ca. 2 – 4 Min köcheln lassen, bis das **Wasser** komplett verdunstet ist und der **Spargel** gar ist. Ggf. bis zum Anrichten warm halten.



Gnocchi fertigstellen

Hitze reduzieren, **Tomatenhälften** zu den **Gnocchi** geben und mit vorbereiteter **Soße** ablöschen. Für ca. 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Die Hälfte der **Basilikumstreifen** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen und mit den gebratenen **Spargelstangen** toppen. Mit restlichem **Basilikum** und geraspeltem **Hartkäse** garnieren.

Guten Appetit!

grüner Spargel

Frisch und regional: unser Spargel kommt aus Deutschland.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

