

Gnocchi-Pfanne mit grünem Spargel in cremiger Kirschtomaten-Soße

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 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

thermomix

🕒 25 [25 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

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
Öl*, Wasser*	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



Zu Beginn

Blätter vom **Basilikum** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Spargel zubereiten

Das holzige untere Ende der **Spargelstangen** (ca. 2 cm) abschneiden und entsorgen. **Spargelstangen** in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit der Zubereitung fortfahren.



Währenddessen

Kirschtomaten halbieren.

Knoblauch abziehen.

Nach der **Spargelgarzeit**, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.



Für die Soße

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.

Kochsahne, 50 g **Wasser***, **Gemüsebrühe**, **Tomatenpesto**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./95 °C/ Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen die **Gnocchis** braten.

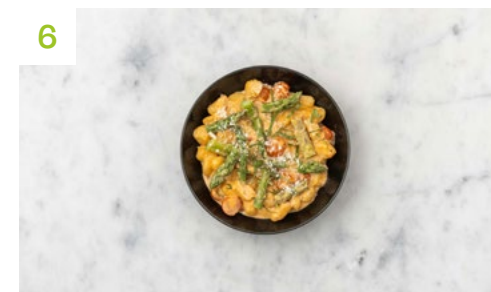


Gnocchis braten

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Gnocchi** darin 5 – 6 Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

Spargel zugeben und weitere 2 Min. braten.

Halbierte **Kirschtomaten**, **Soße** aus dem Mixtopf, drei Viertel des zerkleinerten **Basilikums** zugeben, unterheben und **Gnocchi-Spargel-Pfanne** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen, **geraspelten Hartkäse** und restlichen **Basilikum** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

grüner Spargel

Frisch und regional: unser Spargel kommt aus Deutschland.

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

