GNOCCHI IN TOMATENSAUCE

mit Thymian und gerösteten Pistazien

HELLO PISTAZIEN

Pistazien galten in der Antike als königlich und durften nicht vom Volk gegessen werden. Gut, dass diese Zeiten vorbei sind!

- Gnocchi
- Kirschtomaten
- Thymian
- Pistazien
- Parmesan
- Schalotte
- weisse Champignons

20 Minuten
Stufe **1**
Express
Family
Explore
Veggie

Tomaten sind nicht nur fein, sondern enthalten auch viel Lycopin. Dies ist ein Carotinoid, welches Herzkrankheiten vorbeugen kann. Um in den Genuss aller Vorteile zu kommen, müssen die Tomaten gekocht werden. Dazu enthält dieses Gericht gute, ungesättigte Fettsäuren aus den Pistazien und der Tag kann nur noch gut werden. Bon appétit!

LOS GEHT'S

Putze die **Champignons**. Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.
Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, **1 grosse Bratpfanne**, ein **Sieb** und eine **Gemüseraffel**.

1 ZU BEGINN

Parmesan fein raffeln.

Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Weisse Champignons in dünne Scheiben schneiden.

2 PISTAZIEN ANRÖSTEN

In einer grossen Bratpfanne **Pistazien** ohne Fettzugabe kurz anrösten, bis sie duften.

Dann aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen, fein hacken und zur Seite stellen.

Thymianblätter abzupfen und klein hacken.

3 GNOCCHI ANBRATEN

In derselben Bratpfanne **Butter*** erhitzen und **Gnocchi** darin 8 – 9 Min. unter Wenden bräunlich anbraten.

Gnocchi danach aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

4 FÜR DIE TOMATENSAUCE

Erneut **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen. **Schalottenwürfel** 2 – 3 Min. glasig darin anbraten.

Champignonscheiben dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten.

5 TOMATENSAUCE VOLLENDEN

Anschliessend mit **Kirschtomaten** ablöschen, **Thymian** und ⅔ des geraffelten **Parmesans** einrühren.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken und 2 – 3 Min. bei geringerer Hitze weiterköcheln lassen.

6 ANRICHTEN

Zum Schluss **Gnocchi** unter die **Sauce** heben und alles zusammen kurz erhitzen.

Gnocchi und **Tomtensauce** auf Teller verteilen, mit restlichem **Parmesan** und gerösteten **Pistazien** bestreuen und geniessen.

EN GUETE!

2 | 4 PERSONEN

ZUTATEN

	2P		4P	
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Gnocchi 1) 7)	1 x	500 g	2 x	500 g
Kirschtomaten (Pkg.)	1 x	400 g	2 x	400 g
Thymian	1 x	10 g	1 x	10 g
Pistazien 8)	1 x	10 g	1 x	20 g
Schalotte	1 x	50 g	1 x	50 g
weisse Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
Öl*	1 EL		2 EL	
Butter*	½ EL		1 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
Brennwert	503 kJ/120 kcal	3018 kJ/721 kcal
Fett	5 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	14 g	84 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiss	4 g	23 g
Ballaststoffe	< 1 g	5 g
Salz	< 1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 8) Pistazien

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

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

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH