

# Gnocchi mit Ofenkürbis und Kräutercreme dazu Kürbiskerne und Kürbiskernöl

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 706 kcal • Tag 5 kochen

8



frische Gnocchi, vorgekocht



Hokkaido-Kürbis



Frischecreme



Petersilie



Salbei



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Zitrone, gewacht



Kürbiskernöl



Kürbiskerne



Knoblauchzehe



Blütenhonig



• Ohne künstliche Farbstoffe  
• Ohne künstliche Aromen  
• Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Butter\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht (15)	400 g	600 g	800 g
Hokkaido-Kürbis DE   NL   EG	1	1	1
Frischcreme (7)	150 g	200 g	300 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt (7) (8)	20 g	40 g	40 g
Zitrone, gewachst ES   ZA   AR   EG	1	1	1
Kürbiskernöl	10 ml	10 ml	10 ml
Kürbiskerne	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Blütenhonig	8 g	8 g	20 g

\*\*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.)

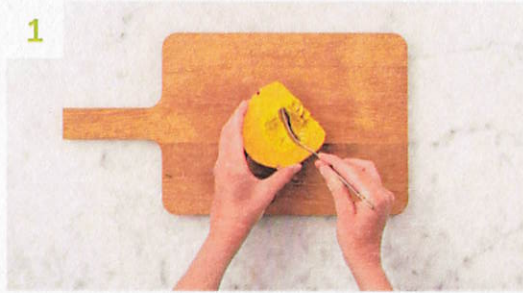
	100 g	Portion (ca. 670 g)
Brennwert	440 kJ/105 kcal	2954 kJ/706 kcal
Fett	5,8 g	39,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	14 g
Kohlenhydrate	10,1 g	67,8 g
– davon Zucker	3,3 g	21,9 g
Eiweiß	2,7 g	18,2 g
Salz	0,59 g	3,95 g

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 ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien EG: Ägypten



## 1 Kleine Vorbereitung

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

Gewaschenen **Kürbis** ungeschält vierteln und mit einem Löffel entkernen. **Kürbisviertel** der Länge nach in ca. 2 cm Spalten schneiden.

**Petersilien** und **Salbeiblätter** getrennt voneinander fein hacken.



## 2 Gemüse backen

**Kürbisspalten**, mitgelieferte **Kürbiskerne** und **Salbei** in eine große Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen und dazu pressen.

**Kürbisspalten** mit **Honig** und 1,5 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.



## 3 Für die Kräuterfrischcreme

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

In einer kleinen Schüssel **Frischcreme** mit **Zitronenabrieb**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** und gehackter **Petersilie** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 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.



## 5 Gemüse vollenden

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



## 6 Anrichten

**Gnocchi** auf tiefe Teller verteilen, mit gebackenem **Kürbis** und **Kernen** aus dem Ofen toppen. Mit einem Löffel kleine Kleckse **Kräuterfrischcreme** auf den **Gnocchi** verteilen.

Mit **Hartkäse** bestreuen und nach Belieben mit **Kürbiskernöl** beträufeln.

**Guten Appetit!**

## gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

## Für mehr Essensfreu(n)de:

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

