

# Rauchig-würziger Gnocchi-Bohnen-Eintopf mit Argentinos, Speck und cremigem Kräuterdip

Unter 650 Kalorien **One-Pot-Gericht** 30 – 40 Minuten • 3.771 kj/901 kcal • Tag 5 kochen

24



Speckwürfel



Argentinos Pikant



frische Gnocchi



stückige Tomaten



Eschalotte



Knoblauchzehe



Buschbohnen



Saurer Halbrahm



gelbe Peperoni



Petersilie



Gewürzmischung  
„Hello Smokey“



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

**Gut, im Haus zu haben**  
Zucker\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*,  
Pouletbouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Speckwürfel	1 x	90 g	2 x	90 g
Argentinos Pikant	2 x	40 g	4 x	40 g
frische Gnocchi <b>1</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Knoblauchzehe	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
Saurer Halbrahm <b>5</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Gewürzmischung „Hello Smokey“ <b>4</b>	0.5 x	1 g**	1 x	1 g
Zucker*, Wasser*, Pouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	375 kJ/90 kcal	3.771 kJ/901 kcal
Fett	5.79 g	58.30 g
- davon ges. Fettsäuren	0.76 g	7.63 g
Kohlenhydrate	6.64 g	66.81 g
- davon Zucker	1.83 g	18.42 g
Eiweiss	2.56 g	25.73 g
Salz	0.743 g	7.476 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 : 1** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **4** Senf oder Senfzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## Kleine Vorbereitung

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 – 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** in 2 cm lange Stücke schneiden.



## Argentinos schneiden

Argentinos in 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

In einem grossen Topf **Speckstreifen** und **Argentinoswürfel** ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3 – 4 Min. anbraten.

**Zwiebelstreifen** und **Peperoni** zugeben und weitere 2 – 3 Min. braten.



## Eintopf kochen

**Knoblauch** zu den Zutaten in den Topf pressen, die Hälfte [ganze] **Gewürzmischung „Hello Smokey“** hineingeben und 1 Min. weiterbraten.

Mit 500 ml [1.000 ml] **Wasser\***, 4 g [8 g]

**Pouletbouillonpulver\*** und **stückigen Tomaten** ablöschen und abgedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

In den letzten 10 – 12 Min. **Buschbohnen** zugeben und kochen, bis diese weich sind. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## Kräuterdip zubereiten

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

**Schnittlauch** in feine Ringe schneiden. In einer kleinen Schüssel saure Halbrahm und die Hälfte der **Kräuter** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.



## Eintopf vollenden

Wenn der Eintopf fertig gekocht ist, **Gnocchi** in den Topf geben und vorsichtig unterrühren, bis die **Gnocchi** erhitzt sind.

Nach Belieben erneut mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Eintopf auf Teller verteilen, **Kräuterrahm** und restliche **Kräuter** daraufgeben und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!

