

# Gnocchipfanne mit Antipasti-Gemüse

## Balsamico-Pilzen, Aubergine und Rucola-Topping

Vegan | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 646 kcal • Tag 3 kochen

33



frische Gnocchi



Aubergine



Peperoni multicolor



braune Champignons



Rucola



Sonnenblumenkerne



Tomatenpesto



Balsamicreine



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Balsamicoessig\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Balsamicocreme <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

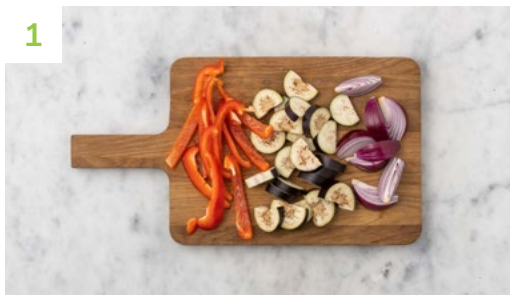
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	425 kJ/ 102 kcal	2703 kJ/ 646 kcal
Fett	4.43 g	28.16 g
- davon ges. Fettsäuren	0.58 g	3.68 g
Kohlenhydrate	9.57 g	60.84 g
- davon Zucker	2.67 g	16.95 g
Eiweiss	2.12 g	13.45 g
Salz	0.754 g	4.794 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:** 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



## 1 Gemüse schneiden

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

Enden der **Aubergine** abschneiden, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** abziehen und in fingerdicke Spalten schneiden.

Kerngehäuse der **Peperoni** entfernen und **Peperoni** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



## 2 Backen & Dressing zubereiten

**Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Alles zusammen für 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.

Währenddessen in einer grossen Schüssel **Balsamico-Creme** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** verrühren, das **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und mit der Zubereitung fortfahren.



## 3 Für die Balsamico-Champignons

**Champignons** je nach Grösse halbieren oder vierteln. **Champignons**, 15 g [20 g] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/🌀/Stufe 1** dünsten.

1 EL [2 EL] **Balsamicoessig\*** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./100 °C/🌀/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## 4 Gnocchi braten

In einer grossen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett die **Sonnenblumenkerne** für ca. 1 Min. anrösten, bis sie fein duften.

**Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Schüssel beiseitestellen.

10 Min. vor Ende der **Gemüsebackzeit** in derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Die **Gnocchi** darin unter gelegentlichem Rühren für 8 – 9 Min. anbraten.



## 5 Gnocchi fertigstellen

Wenn die **Gnocchi** gar sind, das **Ofengemüse** hinzufügen und alles mit **Tomatenpesto** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen, gut verrühren und eine weitere Minute anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Kurz vor dem Anrichten **Rucola** zum **Dressing** in die Schüssel geben und marinieren.

Die **Gnocchi-Pfanne** auf Teller verteilen, den **Rucola** darauf anrichten und mit den **Balsamico-Champignons** garnieren.

Zum Schluss die **Sonnenblumenkerne** darüber streuen und geniessen.

## En Guete!

# Gnocchi with antipasti vegetables, balsamic mushrooms, aubergine and rocket topping

Vegan Under 650 calories 30-40 minutes • 646 kcal • Cook on day 3

33



Fresh gnocchi



Aubergine



Mixed peppers



Brown mushrooms



Rocket



Sunflower seeds



Tomato pesto



Balsamic cream



Red onion



"Hello Buon Appetito" spice mix

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, olive oil\*, water\*, salt\*, pepper\*, balsamic vinegar\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot, 1 small bowl and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh gnocchi <b>15</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Mixed peppers	1 x 180 g	2 x 180 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Sunflower seeds	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomato pesto <b>14</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Balsamic cream <b>14</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

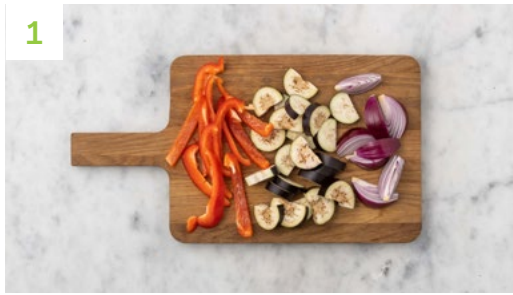
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 640 g)
Calories	425 kJ/ 102 kcal	2703 kJ/ 646 kcal
Fat	4.43 g	28.16 g
- of which saturated fats	0.58 g	3.68 g
Carbohydrate	9.57 g	60.84 g
- of which sugar	2.67 g	16.95 g
Protein	2.12 g	13.45 g
Salt	0.754 g	4.794 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 14** Sulphur dioxides and sulphites **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Preparation

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Halve the aubergine lengthways and cut it into 1 cm half-moons.

Cut the onion into 1 cm wedges.

Halve the pepper, remove the core and cut the pepper into 1 cm strips.



## Bake the vegetables

Put the vegetables on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, "Hello Buon Appetito" and a little salt\* and pepper\*.

Bake for 20-25 min. until the vegetables are cooked.



## Balsamic mushrooms

Cut the mushrooms into halves or quarters depending on their size.

In a small pot, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and sauté the mushrooms for 2-3 min.

Deglaze the mushrooms with 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar\* and sauté for 1-2 min. more until the liquid has evaporated.



## Sauté the gnocchi

In a large frying pan, toast the sunflower seeds without fat for 1-2 min. until they release their aroma.

Then transfer the sunflower seeds to a small bowl and set to one side.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan.

Sauté the gnocchi, stirring occasionally, for 8-9 min.



## Finish the gnocchi

When the gnocchi are cooked, add the baked vegetables and deglaze with tomato pesto and 50 ml [100 ml] water\*.

Mix well and sauté for another minute. Season with salt\* and pepper\*.

Mix the balsamic cream and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large bowl, then season the dressing with salt\* and pepper\*.



## Serve

Just before serving, add the rocket to the dressing in the bowl and marinate.

Apportion the gnocchi onto plates, arrange the rocket on top, and garnish with the balsamic mushrooms.

Top with the sunflower seeds and enjoy.

**Bon appetit!**

# Poêlée de gnocchi avec antipasti, champignons au vinaigre balsamique, aubergines et roquette

Végétalien | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 646 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Gnocchi frais



Aubergine



Poivrons multicolores



Champignons bruns



Roquette



Graines de tournesol



Pesto de tomates



Crème de vinaigre  
balsamique



Oignon rouge



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, huile d'olive\*, eau\*, sel\*, poivre\*, vinaigre balsamique\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 bol et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi frais <b>15</b> )	1 x 400 g	1 x 800 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Pesto de tomates <b>14</b> )	1 x 50 g	2 x 50 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14</b> )	1 x 12 g	2 x 12 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 640 g)
Valeur calorique	425 kJ/ 102 kcal	2703 kJ/ 646 kcal
Lipides	4,43 g	28,16 g
- dont acides gras saturés	0,58 g	3,68 g
Glucides	9,57 g	60,84 g
- dont sucre	2,67 g	16,95 g
Protéines	2,12 g	13,45 g
Sel	0,754 g	4,794 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 14**) dioxydes de soufre et sulfites **15**) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## Préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper l'aubergine en deux dans la longueur et débiter en demi-lunes d'env. 1 cm.

Couper l'oignon en morceaux de 1 cm.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper les moitiés en lamelles de 1 cm.



## Cuire les légumes

Placer les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, le mélange d'épices « Hello Buon Appetito » et un peu de sel\* et de poivre\*.

Enfourner le tout pour 20 à 25 min jusqu'à ce que les légumes soient cuits.



## Champignons au vinaigre balsamique

Couper en deux ou en quatre les champignons selon leur taille.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une petite casserole et y faire revenir les champignons 2 à 3 min.

Déglacer les champignons avec 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique\* et faire revenir 1 à 2 min supplémentaires jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé.



## Faire revenir les gnocchis

Dans une grande poêle, faire griller les graines de tournesol sans ajouter de matière grasse pendant 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Verser ensuite les graines de tournesol dans un bol et les mettre de côté.

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Faire dorer les gnocchis pendant 8 à 9 min en remuant de temps en temps.



## Finir les gnocchis

Lorsque les gnocchis sont cuits, ajouter les légumes du four et déglacer le tout avec le pesto de tomates et 50 ml [100 ml] d'eau\*.

Mélanger et faire revenir encore une minute. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Dans un saladier, mélanger la crème de vinaigre balsamique\* et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, puis saler\* et poivrer\* la vinaigrette.



## Dresser

Juste avant de servir, ajouter la roquette à la vinaigrette dans le saladier et mélanger.

Répartir les gnocchis poêlés dans les assiettes, disposer la roquette sur le dessus et parsemer de champignons au vinaigre balsamique.

Garnir avec les graines de tournesol et déguster.

Bon appétit !