

Randen-Gnocchi mit Pouletgeschnetzeltem Zucchetti, Sonnenblumenkernen und Rahmerrettich

High Protein **One-Pot-Gericht** 20 – 30 Minuten • 881 kcal • Tag 3 kochen

27



Randen Gnocchi



Pouletgeschnetzeltes



Zucchini



Meerrettich



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Saurer Halbrahm



Sonnenblumenkerne



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Butter*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Randen Gnocchi 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Meerrettich 7) 14)	1 x 36 g	2 x 36 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Saurer Halbrahm 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

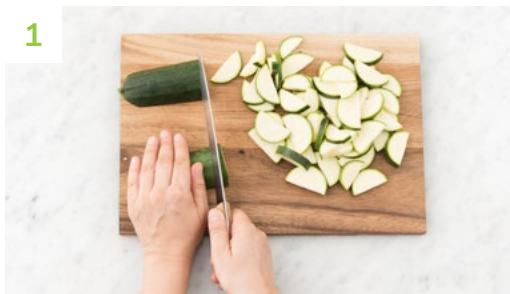
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	663 kJ/ 159 kcal	3684 kJ/ 881 kcal
Fett	7.14 g	39.65 g
– davon ges. Fettsäuren	2.34 g	12.99 g
Kohlenhydrate	15.66 g	87.01 g
– davon Zucker	1.55 g	8.59 g
Eiweiss	7.86 g	43.64 g
Salz	0.869 g	4.828 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



Kleine Vorbereitung

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

In einer grossen Bratpfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind.

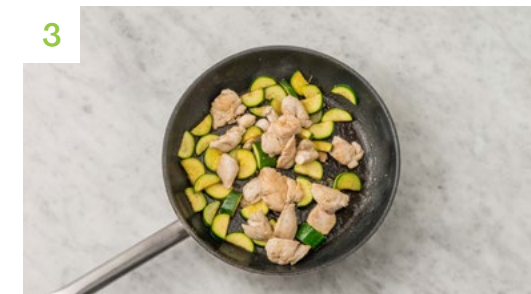
Danach aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



Gnocchi braten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Gnocchi** darin 4 – 6 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

Gnocchi aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseite stellen.



Poulet anbraten

In derselben Bratpfanne wieder 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Pouletgeschnetzeltes** zusammen mit den **Zucchettistücken** ca. 3 Min. anbraten.



Gnocchipfanne vollenden

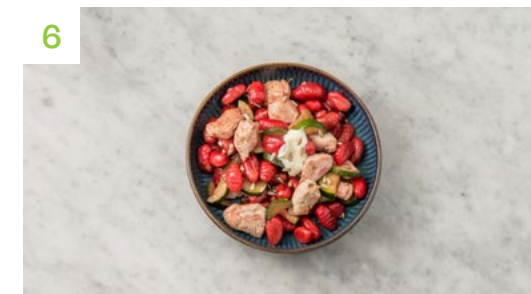
Bratpfanneninhalt mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** und der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** ablöschen.

Gnocchi und 1 EL [2 EL] **Butter*** hinzufügen und alles zusammen ca. 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

In einer kleinen Schüssel **sauren Halbrahm** mit **Rahmmeerrettich**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gnocchipfanne auf tiefen Tellern verteilen. Nach Belieben Kleckse vom **Meerrettich-Dip** darüber verteilen, mit **Sonnenblumenkernen** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?
Deine Freunde sicher auch! Lade sie
jetzt über den QR Code oder über
www.hellofresh.ch/freunde ein!



Beetroot gnocchi with diced chicken

courgette, sunflower seeds and horseradish

High protein **One-pot dish** 20-30 minutes • 881 kcal • Cook on day 3

27



Beetroot gnocchi



Diced chicken



Courgette



Horseradish



“Hello Nutmeg” spice mix



Single sour cream



Sunflower seeds



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, butter*, oil*, pepper*, salt*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 measuring jug and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Beetroot gnocchi 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Horseradish 7) 14)	1 x	36 g	2 x	36 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Single sour cream 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 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

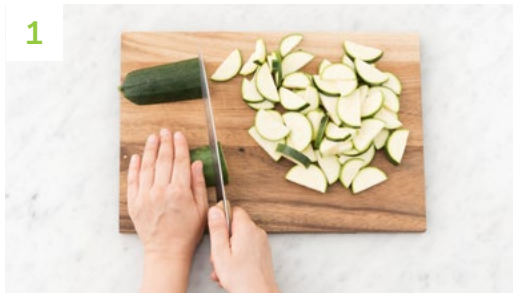
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 560 g)
Calories	663 kJ/ 159 kcal	3684 kJ/ 881 kcal
Fat	7.14 g	39.65 g
– of which saturated fats	2.34 g	12.99 g
Carbohydrate	15.66 g	87.01 g
– of which sugar	1.55 g	8.59 g
Protein	7.86 g	43.64 g
Salt	0.869 g	4.828 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: 7) Milk (including lactose) **10)** Celery **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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



1 Get prepped

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

Toast the sunflower seeds in a large frying pan without fat on a medium heat until they have browned slightly. Then remove from the frying pan and put aside.



2 Sauté the gnocchi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan on medium heat and fry the gnocchi for 4-6 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned.

Then remove the gnocchi from the frying pan and set to one side.



3 Fry the chicken

In the same frying pan, heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and fry the chicken together with the courgette for about 3 min.



4 Finish the gnocchi

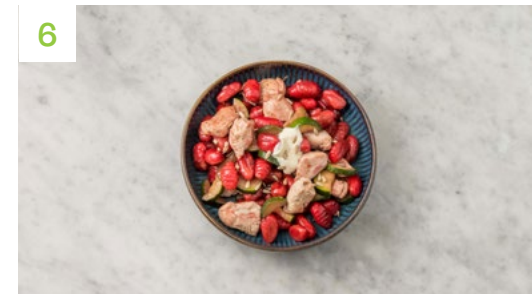
Deglaze the contents of the frying pan with 50 ml [100 ml] water* and the "Hello Nutmeg" spice mix.

Add the gnocchi and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and simmer for 3-4 min. until the liquid has boiled away. Season with salt* and pepper*.



5 In the meantime

In a small bowl, season the single sour cream with horseradish, salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the gnocchi onto deep plates. Spread dollops of the horseradish dip just as you like, sprinkle with sunflower seeds and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Gnocchi à la betterave avec émincé de poulet

courgettes, graines de tournesol et raifort à la crème

Hautement protéiné | Plat One-Pot | 20 – 30 minutes • 881 kcal • Cuisiner au 3e jour

27



Gnocchi de betterave



Émincé de poulet



Courgettes



Raifort



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Crème demi-écrémée



Graines de tournesol



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, beurre*, huile*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 verre doseur et 1 bol.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi de betterave 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Raifort 7) 14)	1 x 36 g	2 x 36 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 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)

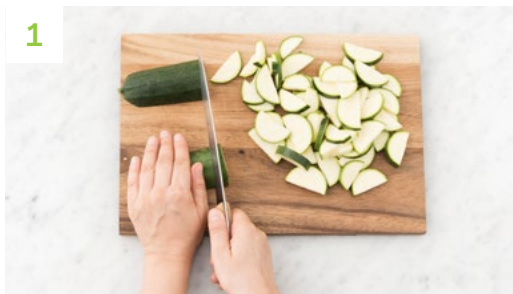
	100 g	Portion (env. 560 g)
Valeur calorique	663 kJ/ 159 kcal	3684 kJ/ 881 kcal
Lipides	7,14 g	39,65 g
- dont acides gras saturés	2,34 g	12,99 g
Glucides	15,66 g	87,01 g
- dont sucre	1,55 g	8,59 g
Protéines	7,86 g	43,64 g
Sel	0,869 g	4,828 g

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 : 7) lait (comprenant du lactose) **10)** céleri

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 !)



Petite préparation

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 1 cm.

Dans une grande poêle, griller les graines de tournesol à feu moyen sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Les sortir ensuite de la poêle et la réserver.



Faire revenir les gnocchis

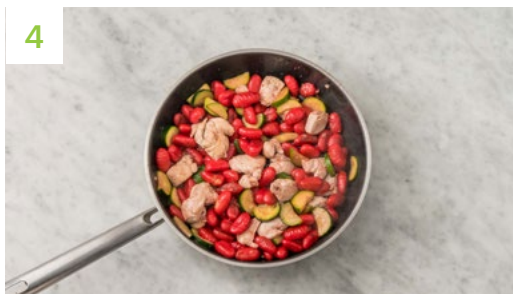
Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen, y faire revenir les gnocchi 4 à 6 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés.

Les sortir ensuite de la poêle et les réserver.



Cuire le poulet

Dans la même poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* et faire revenir le poulet émincé avec les morceaux de courgettes pendant environ 3 min.



Terminer la poêlée de gnocchis

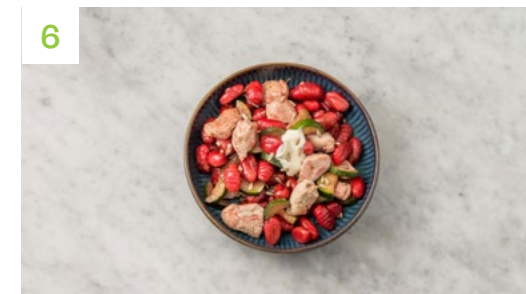
Dégeler le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'eau* et le mélange d'épices « Hello muscade ».

Ajouter les gnocchi et 1 cs [2 cs] de beurre* et laisser mijoter le tout pendant 3 à 4 min environ, jusqu'à ce que le liquide soit évaporé. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pendant ce temps

Dans un bol, saler* et poivrer* la crème demi-écrémée avec le raifort à la crème.



Dresser

Répartir la poêlée de gnocchi dans des assiettes creuses.

Répartir à volonté des gouttes de dip au raifort, garnir de graines de tournesol et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

