

# Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons

in Basilikumcremesauce, dazu Sonnenblumenkerne

Family unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 564 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi



braune Champignons



Babyspinat



Halbrahm



Reibkäse



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung „Hello Muskat“

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Knoblauchpresse, 1 Stabmixer und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Reibkäse <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 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. 520 g)
Brennwert	451 kJ/ 108 kcal	2358 kJ/ 564 kcal
Fett	5.70 g	29.77 g
– davon ges. Fettsäuren	1.31 g	6.84 g
Kohlenhydrate	9.86 g	51.52 g
– davon Zucker	1.65 g	8.64 g
Eiweiss	3.70 g	19.34 g
Salz	0.990 g	5.171 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 **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.

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

**Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## 2 Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Gnocchi** und **Champignonscheiben** darin 2 – 3 Min. anbraten.

**Knoblauch** dazupressen, **Zwiebelstreifen** zugeben und weitere 2 – 3 Min. mitbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 3 Für die Creme

In einem hohen Rührgefäss mit einem Stabmixer aus 50 ml [100 ml] **Wasser\***, **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, der Hälfte des **Käses** und den **Basilikumblättern** eine Creme mixen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Sauce vollenden

Creme zu den **Zwiebeln** in die Bratpfanne geben.

**Babyspinat** und **Sonnenblumenkerne** unterheben und alles in eine Auflaufform füllen.



## 5 Auflauf backen

Restlichen **Käse** über den **Auflauf** streuen und für ca. 10 Min. backen, bis der **Käse** anfängt zu bräunen.



## 6 Anrichten

**Auflauf** aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, auf Teller verteilen 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!



# Gnocchi-and-spinach casserole with mushrooms in basil cream sauce with sunflower seeds

Family Under 650 calories Vegetarian 30–40 minutes • 564 kcal • Cook on day 3

21



Fresh gnocchi



Brown mushrooms



Baby spinach



Single cream



Grated cheese



Onion



Garlic clove



Basil



Sunflower seeds



“Hello Nutmeg” spice mix

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, oil\*, pepper\*, salt\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 garlic press, 1 hand blender and 1 oven dish

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh gnocchi <b>15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Single cream <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Grated cheese <b>7)</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
"Hello Nutmeg" spice mix <b>10)</b>	1 x	5 g	2 x	5 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. 520 g)
Calories	451 kJ/ 108 kcal	2358 kJ/ 564 kcal
Fat	5.70 g	29.77 g
- of which saturated fats	1.31 g	6.84 g
Carbohydrate	9.86 g	51.52 g
- of which sugar	1.65 g	8.64 g
Protein	3.70 g	19.34 g
Salt	0.990 g	5.171 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 **15)** Wheat

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



## 1 Chop the vegetables

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

Peel and halve the onion and cut it into thin strips.

Cut the mushrooms into thin slices.

Peel the garlic.



## 2 Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on a medium heat.

Sauté the gnocchi and mushroom slices for 2–3 min.

Press in the garlic, add the onions and sauté for another 2–3 min. Season with salt\* and pepper\*.



## 3 For the cream

In a tall mixing bowl, mix 50 ml [100 ml] water\*, single cream, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, "Hello Nutmeg", half the cheese and the basil leaves using a hand blender to make a cream. Season with salt\* and pepper\*.



## 4 Finish the sauce

Add the cream to the onions in the frying pan.

Mix in the baby spinach and sunflower seeds and pour it all into an oven dish.



## 5 Bake the casserole

Sprinkle the rest of the cheese on the casserole and bake for about 10 min. until the cheese begins to brown.



## 6 Serve

Remove the casserole from the oven, allow to cool briefly, apportion onto plates 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Gratin aux gnocchi et aux épinards avec des champignons à la crème de basilic et des graines de tournesol

Famille Moins de 650 calories Végétarien 30 – 40 minutes • 564 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Gnocchi frais



Champignons bruns



Pousses d'épinards



Crème demi-écrémée



Fromage râpé



Oignon



Gousse



Basilic



Graines de tournesol



Mélange d'épices  
« Hello muscade »



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, huile\*, poivre\*, sel\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 presse-ail, 1 mixeur et 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi frais <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage râpé <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 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. 520 g)
Valeur calorique	451 kJ/ 108 kcal	2358 kJ/ 564 kcal
Lipides	5,70 g	29,77 g
- dont acides gras saturés	1,31 g	6,84 g
Glucides	9,86 g	51,52 g
- dont sucre	1,65 g	8,64 g
Protéines	3,70 g	19,34 g
Sel	0,990 g	5,171 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 (y compris le lactose) **10)** céréli **15)** blé

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



### 1 Couper les légumes

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

Peler l'oignon, le couper en deux, puis en fines tranches.

Couper les champignons en fines tranches.

Peler l'ail.



### 2 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Faire revenir les gnocchi et les tranches de champignons 2 à 3 min.

Presser l'ail dans la poêle, ajouter les tranches d'oignon et faire revenir le tout encore 2 à 3 min. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 3 Pour la crème

Dans un bol mélangeur et à l'aide d'un mixeur, mélanger 50 ml [100 ml] d'eau\*, la crème demi-écrémée, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, le mélange d'épices « Hello Muscade », la moitié du fromage et les feuilles de basilic pour obtenir une crème. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 4 Finir la sauce

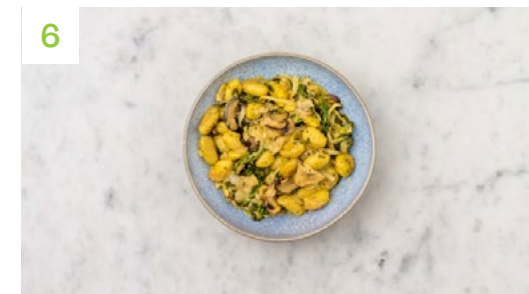
Ajouter la crème aux oignons dans la poêle.

Incorporer les pousses d'épinards et les graines de tournesol et verser le tout dans un moule à gratin.



### 5 Faire gratiner le gratin

Répartir le reste du fromage sur le gratin et faire cuire au four env. 10 min jusqu'à ce que le fromage commence à dorer.



### 6 Dresser

Sortir le gratin du four, laisser un peu refroidir, répartir sur les assiettes 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

