

# Gnocchi-Salat mit selbst gemachtem Caesar Dressing dazu marinierte, gebackene Cherry-Tomaten

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 528 kcal • Tag 3 kochen

23



frische Gnocchi,  
vorgekocht



rote Cherry-Tomaten



Salatherz (Romana)



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Naturjoghurt aus Saland



Zitrone, gewachst



Hartkäse ital. Art, gerieben



Mayonnaise



Worcester Sauce



mittelscharfer Senf



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Knoblauchpresse, 1 Stabmixer und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
rote Cherry-Tomaten	1 x	250 g	1 x	500 g
Salatherz (Romana)	2 x	172 g	4 x	172 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Zitrone, gewachst	1 x	90 g	1 x	90 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Worcester Sauce	0.5 x	8 ml**	1 x	8 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml

\*\*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. 460 g)
Brennwert	478 kJ/ 114 kcal	2208 kJ/ 528 kcal
Fett	6.1 g	28.1 g
- davon ges. Fettsäuren	1.5 g	6.7 g
Kohlenhydrate	11.1 g	51.3 g
- davon Zucker	2.2 g	10.2 g
Eiweiss	3 g	13.8 g
Salz	0.89 g	4.1 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 9) Senf 15) Weizen

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



## Zu Beginn

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

**Cherry-Tomaten** in eine grosse Schüssel geben, Hälfte des **Knoblauchs** dazupressen und mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und 1 Prise **Salz\*** vermischen.

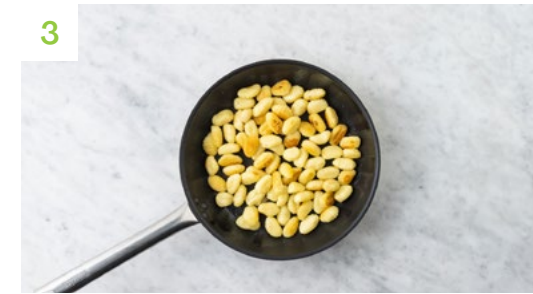
**Tipp:** Wenn Du keinen rohen Knoblauch magst, verwende den ganzen Knoblauch für die Cherry-Tomaten.



## Tomaten backen

**Cherry-Tomaten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 15 Min. backen, bis sie aufgeplatzt und etwas weicher sind.

Schüssel für Schritt 3 aufbewahren und mit dem Rezept fortfahren.



## Gnocchi braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 5 – 8 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

**Gnocchi** in die grosse Schüssel umfüllen, kurz beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.



## Für das Dressing

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einem hohen Rührgefäss 40 g [80 g] **Käse**, **Mayonnaise**, **Joghurt**, restlichen **Knoblauch**, die Hälfte [alles] vom **Senf** und die Hälfte [alles] von der **Worcestersauce** mit einem Stabmixer fein pürieren.

Danach mit **Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalte**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

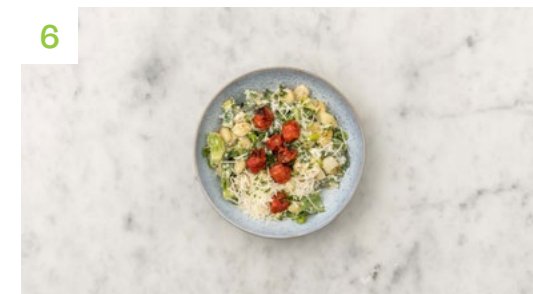


## Für den Salat

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** längs in breite Streifen schneiden.

**Salatstreifen** in die grosse Schüssel zu den **Gnocchi** geben und mit dem **Dressing** vermengen.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## Anrichten

**Salat** in Schüsseln anrichten und mit **Cherry-Tomaten** und etwas von dem **Tomatenfond** vom Blech toppen.

**Salat** mit dem restlichen **Hartkäse** und **Schnittlauchröllchen** bestreuen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Gnocchi salad with homemade Caesar dressing served with marinated baked cherry tomatoes

Lots of vegetables Under 650 calories Family Vegetarian 30–40 minutes • 528 kcal • Cook on day 3



Fresh precooked gnocchi



Red cherry tomatoes



Romaine lettuce heart



Garlic clove



Chives



Plain yoghurt from



Salad Waxed lemon



Grated Italian-style hard cheese



Mayonnaise



Worcester sauce



Medium-hot mustard



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, oil\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 garlic press, 1 hand blender and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh precooked gnocchi <b>15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Red cherry tomatoes	1 x	250 g	1 x	500 g
Romaine lettuce heart	2 x	172 g	4 x	172 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Plain yoghurt from Saland <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Waxed lemon	1 x	90 g	1 x	90 g
Grated Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Worcester sauce	0.5 x	8 ml**	1 x	8 ml
Medium-hot mustard <b>9)</b>	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml

\*\*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. 460 g)
Calories	478 kJ/114 kcal	2208 kJ/528 kcal
Fat	6.1 g	28.1 g
- of which saturated fats	1.5 g	6.7 g
Carbohydrate	11.1 g	51.3 g
- of which sugar	2.2 g	10.2 g
Protein	3 g	13.8 g
Salt	0.89 g	4.1 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) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat

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



## Get started

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

Put the cherry tomatoes in a large bowl, press in half of the garlic and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and 1 pinch of salt\*.

*Tip: If you don't like raw garlic, use all the garlic for the cherry tomatoes.*



## Bake the tomatoes

Put the cherry tomatoes on a baking tray lined with baking paper and bake for 15 min. until they have split open and softened a little.

Keep the bowl for step 3 and continue with the recipe.



## Sauté the gnocchi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on medium heat and fry the gnocchi for 5–8 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned.

Transfer the gnocchi to the large bowl, set aside and allow to cool slightly.



## For the dressing

Cut the lemon into 6 wedges.

In a tall mixing bowl, finely blend 40 g [80 g] cheese, mayonnaise, yoghurt, the remaining garlic, half [all] of the mustard and half [all] of the Worcester sauce using a hand blender.

Then season with the juice of 1 [2] lemon wedges, salt\* and pepper\*.

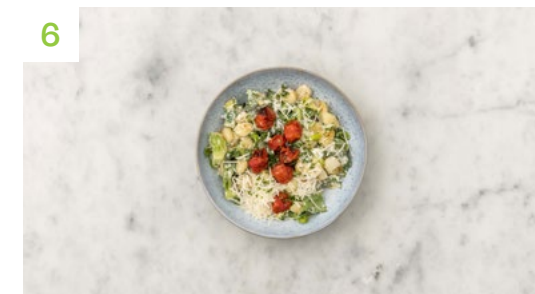


## For the salad

Cut the lettuce heart in half, remove the stalk and cut the halves lengthways into broad strips.

Add the lettuce to the gnocchi in the large bowl and mix with the dressing.

Finely slice the chives.



## Serve

Serve the salad in bowls and top with the cherry tomatoes and some of the tomato juice from the baking tray.

Sprinkle the salad with the rest of the hard cheese and the chive rings 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/)



# Salade de gnocchi avec vinaigrette César maison accompagnée de tomates cerises marinées et cuites au four

Beaucoup de légumes | Moins de 650 calories | Famille | Végétarien | 30 – 40 minutes • 528 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Gnocchi frais, précuits



Tomates cerises rouges



Laitue romaine



Gousse d'ail



Ciboulette



Yogourt nature de Saland



Citron, ciré



Fromage italien à pâte dure râpé



Mayonnaise



Sauce Worcester



Moutarde mi-forte



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 presse-ail, 1 mixeur et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi frais, précuits <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomates cerises rouges	1 x 250 g	1 x 500 g
Laitue romaine	2 x 172 g	4 x 172 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Citron, cîré	1 x 90 g	1 x 90 g
Fromage italien à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce Worcester	0,5 x 8 ml**	1 x 8 ml
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	0,5 x 10 ml**	1 x 10 ml

\*\*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. 460 g)
Valeur calorique	478 kJ/ 114 kcal	2208 kJ/ 528 kcal
Lipides	6,1 g	28,1 g
- dont acides gras saturés	1,5 g	6,7 g
Glucides	11,1 g	51,3 g
- dont sucre	2,2 g	10,2 g
Protéines	3 g	13,8 g
Sel	0,89 g	4,1 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) 8) œufs 9) moutarde 15) blé

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



### Pour commencer

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

Mettre les tomates cerises dans un saladier, y presser la moitié de l'ail et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\* et 1 pincée de sel\*.

Astuce : si vous n'aimez pas l'ail cru, utilisez tout l'ail pour les tomates cerises.



### Faire cuire les tomates

Placer les tomates cerises sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourner 15 min jusqu'à ce qu'elles éclatent et se ramollissent.

Réserver le saladier pour l'étape 3 et continuer la recette.



### Faire revenir les gnocchis

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen, y faire revenir les gnocchi 5 à 8 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés.

Mettre les gnocchi dans le saladier, mettre de côté et laisser un peu refroidir.



### Préparer la sauce

Couper le citron en 6.

Dans un bol mélangeur, écraser finement avec un mixeur 40 g [80 g] de fromage, la mayonnaise, le yogourt, le reste d'ail, la moitié [totalité] de la moutarde et la moitié [totalité] de la sauce Worcester.

Assaisonner ensuite avec le jus de 1 [2] citron(s), du sel\* et du poivre\*.



### Pour la salade

Couper la laitue en deux dans la longueur, retirer la partie centrale et trancher les feuilles dans la longueur en fines lanières.

Mettre les bandes de salade dans le saladier avec les gnocchi et mélanger avec la vinaigrette.

Couper la ciboulette en petits rouleaux.



### Dresser

Disposer la salade dans des saladiers et garnir de tomates cerises et d'un peu de fond de tomate de la plaque de cuisson.

Parsemer sur la salade le reste de fromage à pâte dure et des rouleaux de ciboulette 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/)

