

# Gnocchi mit Ofenkürbis & Kräuter-Frischecreme

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Vegetarisch Klimaheld 30 – 40 Minuten • 635 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi, vorgekocht



Hokkaido-Kürbis



Frischecreme



Salbei



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Kürbiskerne



Zitrone, gewachst



Kürbiskernöl



Knoblauchzehe



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Pfeffer\*, Honig\*, Salz\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht (15)	1x 400 g	1x 800 g
Hokkaido-Kürbis	1x 400 g	1x 800 g
Frischcreme (7)	1x 100 g	1x 200 g
Salbei	1x 10 g**	1x 10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt (7) (8)	1x 20 g	1x 40 g
Kürbiskerne	1x 20 g	2x 20 g
Zitrone, gewachst	1x 90 g**	1x 90 g
Kürbiskernöl	1x 10 ml**	1x 10 ml
Knoblauchzehe	1x 4 g**	1x 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. 540 g)
Brennwert	492 kJ/ 118 kcal	2656 kJ/ 635 kcal
Fett	6.6 g	35.7 g
- davon ges. Fettsäuren	2.5 g	13.3 g
Kohlenhydrate	11 g	59.6 g
- davon Zucker	6 g	32.4 g
Eiweiss	2.8 g	14.9 g
Salz	0.7 g	3.75 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 15) Weizen

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



## Kleine Vorbereitung

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

**Kürbis** ungeschält vierteln und mit einem Löffel entkernen. **Kürbisviertel** der Länge nach in ca. 2 cm Spalten schneiden.

**Salbeiblätter** fein hacken.



## Gemüse backen

**Kürbisspalten**, mitgelieferte **Kürbiskerne** und **Salbei** in eine grosse Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen und dazu pressen.

**Kürbisspalten** mit 1 TL [2 TL] **Honig\*** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** gründlich vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Kürbis** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 13 – 17 Min. backen, bis der **Kürbis** innen weich und aussen leicht gebräunt ist.

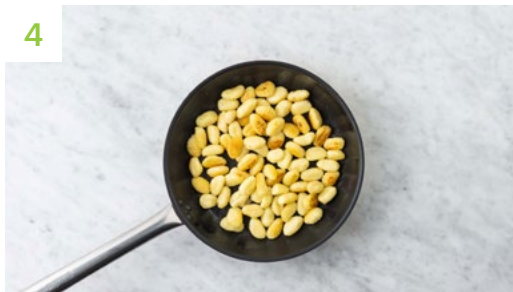
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für die Frischcreme

**Zitrone** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel Frischcreme mit **Zitronenabrieb** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gnocchi braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Gnocchi** darin 5 – 7 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse vollenden

Nach dem Ende der **Kürbis-Backzeit** **Soft** von 1 [2] **Zitronenspalte** über das **Gemüse** pressen und kurz beiseitestellen.



## Anrichten

**Gnocchi** auf tiefe Teller verteilen und mit gebackenem **Kürbis** und **Kernen** aus dem Ofen toppen. Mit einem Löffel kleine Kleckse **Frischcreme** auf den **Gnocchi** verteilen. **Hartkäse** darüberstreuen, nach Belieben **Kürbiskernöl** darüberträufeln 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 with baked pumpkin and herby cream cheese

Ingredients produce 50% less CO2

Family Vegetarian Eco-friendly 30–40 minutes • 635 kcal • Cook on day 3



Fresh precooked gnocchi



Hokkaido pumpkin



Vegan cream cheese



Sage



Flaked Italian-style hard cheese



Pumpkin seeds



Waxed lemon



Pumpkin seed oil



Garlic clove



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

# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, pepper\*, honey\*, salt\*

## Cooking utensils

1 baking sheet with baking paper, vegetable grater, 1 small bowl, garlic press, 1 large frying pan, 1 large bowl and 1 tall mixing bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh precooked gnocchi <b>15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Hokkaido pumpkin	1 x	400 g	1 x	800 g
Vegan cream cheese <b>7)</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Sage	1 x	10 g**	1 x	10 g
Flaked Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Pumpkin seeds	1 x	20 g	2 x	20 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Pumpkin seed oil	1 x	10 ml**	1 x	10 ml
Garlic clove	1 x	4 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. 540 g)
Calories	492 kJ/118 kcal	2656 kJ/635 kcal
Fat	6.6 g	35.7 g
– of which saturated fats	2.5 g	13.3 g
Carbohydrate	11 g	59.6 g
– of which sugar	6 g	32.4 g
Protein	2.8 g	14.9 g
Salt	0.7 g	3.75 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 **15)** Wheat

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



## Get prepped

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

Cut the unpeeled pumpkin into quarters and remove the seeds with a spoon. Cut the quarters lengthways into 2 cm thick wedges.

Finely chop the sage leaves.



## Bake the vegetables

Put the pumpkin slices, pumpkin seeds and sage in a large bowl.

Peel the garlic and press it in.

Thoroughly mix the pumpkin wedges with 1 tsp. [2 tsp.] honey\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and season with salt\* and pepper\*. Spread the pumpkin on a baking tray lined with baking paper and bake for 13–17 min. until soft on the inside and slightly browned on the outside.

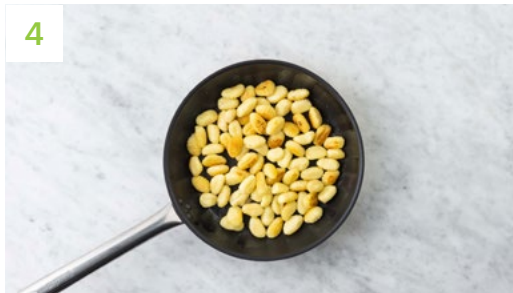
Meanwhile, continue with the recipe.



## For the cream cheese

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 4 wedges.

Mix the vegan cream cheese with the lemon zest in a small bowl and season with salt\* and pepper\*.



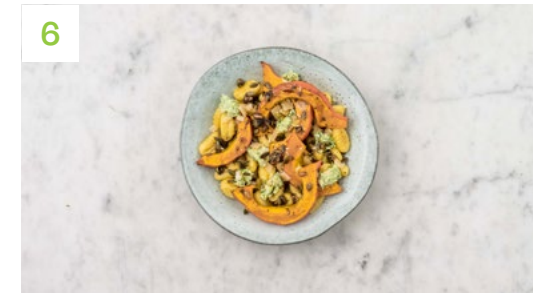
## Sauté the gnocchi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on a medium heat. Fry the gnocchi for 5–7 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned. Season with salt\* and pepper\*.



## Finish the vegetables

Once the pumpkin is baked, squeeze the juice from 1 [2] lemon wedges over the vegetables and set aside briefly.



## Serve

Apportion the gnocchi onto deep plates and top with the baked pumpkin and seeds from the oven. Spoon small dollops of the cream cheese over the gnocchi. Sprinkle with hard cheese, drizzle with pumpkin seed oil to taste 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/)



# Gnocchi avec courge au four et crème fraîche aux herbes

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Famille Végétarien Écologique 30 – 40 minutes • 635 kcal • Cuisiner au 3e jour



Gnocchi frais, précuits



Courge d'Hokkaido



Crème fraîche



Sauge



Copeaux de fromage italien à pâte dure



Graines de courge



Citron, ciré



Huile de graines de courge



Gousse d'ail



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

# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, poivre\*, miel\*, sel\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson avec du papier de cuisson, 1 râpe à légumes, 1 bol, 1 presse-ail, 1 grande poêle, 1 saladier et 1 bol mélangeur

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi frais, précuits <b>15</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Courge d'Hokkaido	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème fraîche <b>7</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Sauge	1 x 10 g**	1 x 10 g
Copeaux de fromage italien à pâte dure <b>7 8</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Graines de courge	1 x 20 g	2 x 20 g
Citron, cisé	1 x 90 g**	1 x 90 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml**	1 x 10 ml
Gousse d'ail	1 x 4 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. 540 g)
Valeur calorique	492 kJ/ 118 kcal	2656 kJ/ 635 kcal
Lipides	6,6 g	35,7 g
- dont acides gras saturés	2,5 g	13,3 g
Glucides	11 g	59,6 g
- dont sucre	6 g	32,4 g
Protéines	2,8 g	14,9 g
Sel	0,7 g	3,75 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 **15** blé

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



### Petite préparation

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

Couper la courge en 4 sans l'éplucher et l'épépiner avec une cuillère. Couper les quartiers de courge dans la longueur en lamelles d'env. 2 cm.

Hacher finement les feuilles de sauge.



### Cuire les légumes

Dans un saladier, verser les morceaux de courge, ainsi que les graines de courge et la sauge fournies.

Éplucher l'ail et le presser.

Bien mélanger les morceaux de courge avec 1 cc [2 cc] de miel\* et 1 cs [2 cs] d'huile\* et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*. Répartir la courge sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les faire cuire au four pendant 13 à 17 min, jusqu'à ce qu'elle soit tendre à l'intérieur et joliment dorée à l'extérieur.

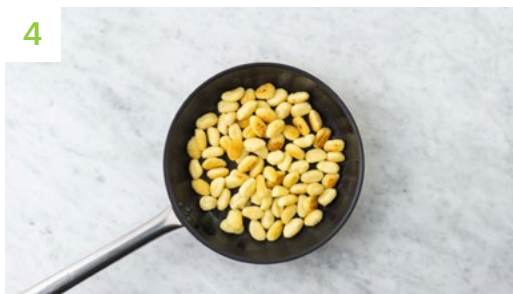
Pendant ce temps, continuer la recette.



### Pour la crème fraîche

Laver le citron à l'eau\* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 4.

Dans un bol, mélanger la fraîche avec le zeste de citron et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Faire revenir les gnocchis

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir les gnocchi 5 à 7 min en les remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Terminer les légumes

Après la fin de la cuisson de la courge, presser le jus de 1 [2] quartier[s] de citron sur les légumes et mélanger brièvement.



### Dresser

Répartir les gnocchi dans des assiettes creuses et les garnir avec la courge cuite au four et les graines de courge grillées. À l'aide d'une cuillère, répartir un peu de crème fraîche sur les gnocchi. Saupoudrer de fromage à pâte dure, arroser de la quantité souhaitée d'huile de graine de courge 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/)

