

Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Sauce

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien Family Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 559 kcal • Tag 3 kochen



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  rote Spitzpeperoni
-  Babyspinat
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Basilikum
-  Tomatensugo
-  Soja-Kochcrème
-  Baumnüsse



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Öl*, Olivenöl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne,
1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Knoblauchpresse

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Babyspinat	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
Tomatensugo	1 x 200 g	2 x 200 g
Soja-Kochcrème 11)	0.3 x 250 g**	0.6 x 250 g**
Baumnüsse 24)	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. 520 g)
Brennwert	446 kJ/ 107 kcal	2339 kJ/ 559 kcal
Fett	5.9 g	31.2 g
– davon ges. Fettsäuren	0.7 g	3.6 g
Kohlenhydrate	11.3 g	59.5 g
– davon Zucker	2.8 g	14.6 g
Eiweiss	1.6 g	8.6 g
Salz	0.81 g	4.26 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: **11)** Soja **15)** Weizen **24)** Walnüsse

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



Vorbereitung

Knoblauch abziehen.

Zwiebel in 0.5 cm Würfel schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

Basilikumblätter abzupfen (Stiele aufbewahren), die Hälfte der Blätter hacken und den Rest für die Dekoration beiseitelegen.



In der Zwischenzeit

Baumnüsse grob hacken.

Beides in eine kleine Schüssel geben und mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** vermischen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Sauce kochen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. braten.

Peperoniwürfel und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und weitere 5 Min. anbraten.

Mit **Tomatensugo** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 4 – 6 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und gehackten **Basilikum** zugeben.

Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



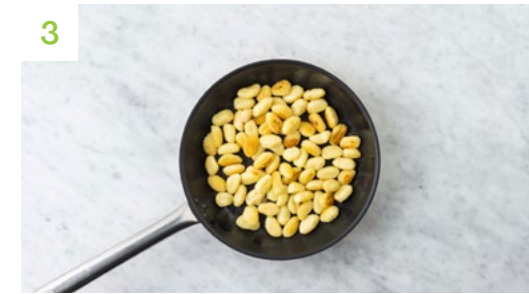
Sauce vollenden

75 ml [150 ml] **Soja Kochcreme** unter die **Tomatensauce** rühren.

Bratpfanne vom Herd nehmen.

Babyspinat portionsweise zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



Gnocchi braten

Baumnüsse in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen und dann herausnehmen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und anschliessend vom Herd nehmen.



Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen, **Baumnuss-Öl** darüber träufeln, mit restlichen **Basilikumblättern** garnieren 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!



Vegan gnocchi in spinach and tomato sauce

Ingredients produce 50% less CO2

Under 650 calories Family Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 559 kcal • Cook on day 3



Precooked fresh gnocchi



Red pointed peppers



Baby spinach



Onion



Garlic clove



Basil



Tomato sugo



Soy cooking cream



Walnuts



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, oil*, olive oil*, pepper*

Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 measuring jug and 1 garlic press

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh precooked gnocchi 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Baby spinach	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
Tomato sugo	1 x	200 g	2 x	200 g
Soy cooking cream 11)	0.3 x	250 g**	0.6 x	250 g**
Walnuts 24)	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. 520 g)
Calories	446 kJ/107 kcal	2339 kJ/559 kcal
Fat	5.9 g	31.2 g
– of which saturated fats	0.7 g	3.6 g
Carbohydrate	11.3 g	59.5 g
– of which sugar	2.8 g	14.6 g
Protein	1.6 g	8.6 g
Salt	0.81 g	4.26 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: 11) Soya **15)** Wheat **24)** Walnuts

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



1 Get prepped

Peel the garlic.

Cut the onion into 0.5 cm cubes.

Halve and core the pepper and cut it into 1 cm pieces.

Pluck the basil leaves (keep the stems), then chop half of the leaves and put the rest aside for decoration.



4 In the meantime

Roughly chop the walnuts.

Put them into a small bowl and mix with 2 tbsp.

[4 tbsp.] olive oil*.

Season with salt* and pepper*.



2 Make the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat. Sauté the diced onion for 2–3 min.

Add the chopper peppers and basil stems, press in the garlic and sauté for another 5 min.

Deglaze with the tomato sugo and 50 ml [100 ml] water*, then reduce the heat and simmer for 4–6 min. on low heat.

Once cooked, remove the basil stems and add the chopped basil.

Season the sauce with salt* and pepper*.



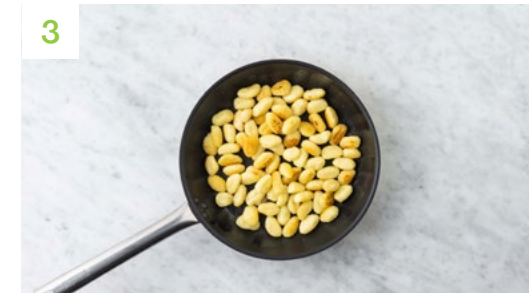
5 Finish the sauce

Stir 75 ml [150 ml] soy cooking cream into the tomato sauce.

Remove the frying pan from the stove.

Add the spinach in portions and season with salt* and pepper*.

Finally add the gnocchi.



3 Sauté the gnocchi

Toast the walnuts in a large frying pan without fat for 2–3 min. until they brown, then remove them.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan on medium heat. Sauté the gnocchi for 7–8 min. until golden brown, then remove the frying pan from the stove.



6 Serve

Apportion the gnocchi onto plates, drizzle with walnut oil, garnish with the remaining basil leaves 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 végétaliens à la sauce tomate et épinards

Les ingrédients de ce plat réduisent les émissions de CO2 de 50 %

Moins de 650 calories **Famille** Végétalien **Écologique** 30 – 40 minutes • 559 kcal • Cuisiner au 3e jour



Gnocchi frais, précuits



Poivron long rouge



Pousses d'épinards



Oignon



Gousse d'ail



Basilic



Sauce tomate



Crème de soja



Noix



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, sel*, huile*, huile d'olive*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 bol, 1 verre doseur et 1 presse-ail

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi frais, précuits 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Pousses d'épinards	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
Sauce tomate	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème de soja 11)	0,3 x 250 g**	0,6 x 250 g**
Noix 24)	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. 520 g)
Valeur calorique	446 kJ/ 107 kcal	2339 kJ/ 559 kcal
Lipides	5,9 g	31,2 g
- dont acides gras saturés	0,7 g	3,6 g
Glucides	11,3 g	59,5 g
- dont sucre	2,8 g	14,6 g
Protéines	1,6 g	8,6 g
Sel	0,81 g	4,26 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 : 11) soja 15) blé 24) noix

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



Préparation

Peler l'ail.

Couper l'oignon en dés de 0,5 cm.

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en morceaux de 1 cm.

Effeuillez le basilic (conserver les tiges), hacher la moitié des feuilles et réserver le reste pour la décoration.



Pendant ce temps

Hacher grossièrement les noix.

Mettre les deux dans un bol et mélanger à 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer la sauce

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les dés d'oignon pendant 2 à 3 min.

Ajouter les dés de poivron et les tiges de basilic, l'ail pressé et faire revenir encore 5 min.

Déglacer avec la sauce tomate et 50 ml [100 ml] d'eau*, réduire le feu et laisser mijoter à feu doux env. 4 à 6 min.

À la fin du temps de cuisson, retirer les tiges de basilic et ajouter le basilic haché.

Assaisonner la sauce de sel* et de poivre*.



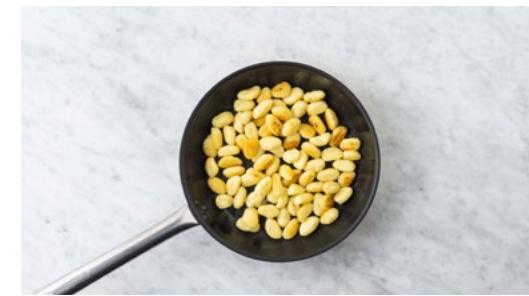
Finir la sauce

Incorporer 75 ml [150 ml] de crème de soja à la sauce tomate.

Retirer la poêle du feu.

Ajouter les pousses d'épinards par portion et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Pour finir, incorporer les gnocchi.



Faire revenir les gnocchis

Dans une grande poêle, faire griller les noix 2 à 3 min, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et les retirer.

Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen. Y faire dorer les gnocchi 7 à 8 min, puis les retirer de la poêle.



Dresser

Répartir les gnocchi sur des assiettes, arroser de l'huile aux noix, parsemer du reste des feuilles de basilic 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/

