

# Gnocchi-Pfanne mit Broccoli in cremiger Pilz-Rahm-Sauce

unter 650 Kalorien Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 586 kcal • Tag 3 kochen

12



frische Gnocchi, vorgekocht



Broccoli



braune Champignons



Knoblauchzehe



Basilikum



Halbrahm aus Saland



Tomatenpesto



Hartkäse ital. Art, geraspelt



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäss und 2 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g

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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

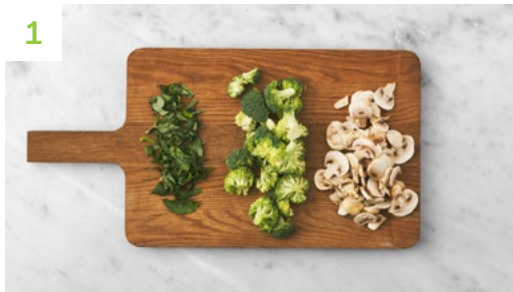
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 530 g)
Brennwert	466 kJ/ 111 kcal	2453 kJ/ 586 kcal
Fett	6.2 g	32.9 g
- davon ges. Fettsäuren	2.2 g	11.7 g
Kohlenhydrate	9.7 g	50.9 g
- davon Zucker	1.9 g	9.8 g
Eiweiss	3.8 g	19.9 g
Salz	0.78 g	4.13 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfit **15)** Weizen

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



## Gemüse schneiden

**Broccoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Champignons** in Scheiben schneiden.

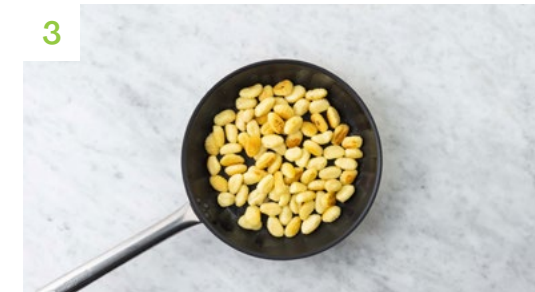
**Knoblauch** abziehen.

**Basilikum** in feine Streifen schneiden.



## Sauce vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] **Wasser**, **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Tomatenpesto** miteinander vermengen.

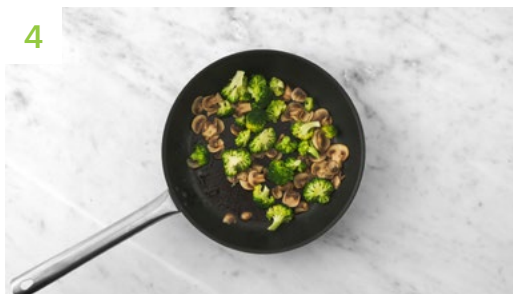


## Gnocchi braten

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

**Gnocchi** darin 6 – 8 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

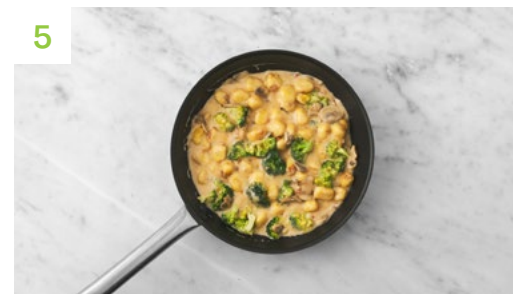
In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



## Gemüse braten

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Broccoli** und **Champignons** darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit 100 ml [200 ml] **Wasser\*** ablöschen, **salzen\*** und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Broccoli** gar und das **Wasser\*** verdampft ist.

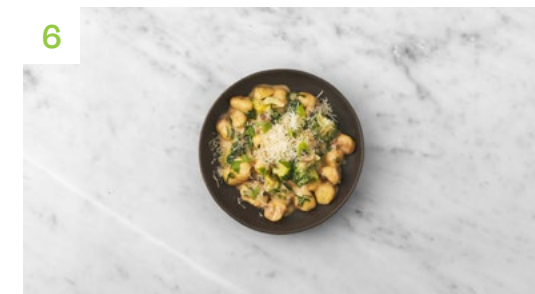
**Knoblauch** dazu pressen und 1 weitere Min. anbraten.



## Gnocchi fertigstellen

Hitze reduzieren, **Gnocchi** in der Bratpfanne mit **Gemüse** geben und mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen. Die **Sauce** 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Die Hälfte der **Basilikumstreifen** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Gnocchi** auf tiefe Teller verteilen. Restliches **Basilikum** darüberstreuen und mit **Hartkäse** garnieren.

## 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 broccoli in creamy mushroom sauce

Under 650 calories | Vegetarian | Family | 25–35 minutes • 586 kcal • Cook on day 3

12



Fresh precooked gnocchi



Broccoli



Brown mushrooms



Garlic clove



Basil



Single cream from Saland



Tomato pesto



Flaked Italian-style hard cheese



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*, olive oil\*, water\*

## Cooking utensils

1 garlic press, 1 tall mixing bowl and 2 large frying pans

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh precooked gnocchi <b>15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Single cream from Saland <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Tomato pesto <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Flaked Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	40 g	2 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. 530 g)
Calories	466 kJ/111 kcal	2453 kJ/586 kcal
Fat	6.2 g	32.9 g
– of which saturated fats	2.2 g	11.7 g
Carbohydrate	9.7 g	50.9 g
– of which sugar	1.9 g	9.8 g
Protein	3.8 g	19.9 g
Salt	0.78 g	4.13 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 **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 Chop the vegetables

Divide the broccoli into bite-sized florets.

Cut the mushrooms into slices.

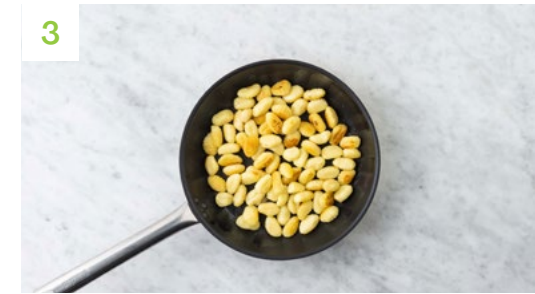
Peel the garlic.

Cut the basil into thin strips.



## 2 Prepare the sauce

In a tall mixing bowl, mix 100 ml [200 ml] water\* with the single cream, 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and the tomato pesto.



## 3 Sauté the gnocchi

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

Fry the gnocchi for 6–8 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned.

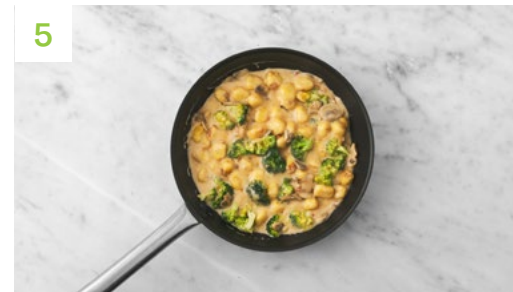
In the meantime, continue with the recipe.



## 4 Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a second large frying pan. Sauté the broccoli and mushrooms for 5–6 min. Deglaze with 100 ml [200 ml] water\*, add salt\* and simmer for 3–5 min. until the broccoli is soft and the water\* has boiled off.

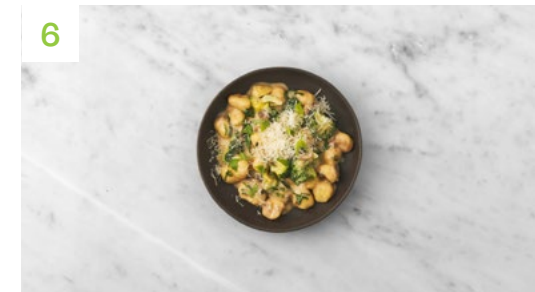
Press in the garlic and fry for another 1 min.



## 5 Finish the gnocchi

Reduce the heat, add the gnocchi to the vegetables in the pan and deglaze with the prepared sauce. Simmer the sauce for 1–2 min.

Stir in half of the basil strips and season with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Divide the gnocchi between deep plates. Sprinkle with the remaining basil and garnish with hard cheese.

## 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/)



# Poêlée de gnocchi au brocoli et sauce crémeuse aux champignons à la crème

Moins de 650 calories | Végétarien | Famille | 25 – 35 minutes • 586 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Gnocchi frais précuits



Brocoli



Champignons bruns



Gousse d'ail



Basilic



Crème demi-  
écrémée de Saland



Pesto à la tomate



Copeaux de fromage italien  
à pâte dure

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, bouillon de légumes en poudre\*, huile d'olive\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 bol mélangeur haut et 2 grandes poêles

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi frais, pré-cuits <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée de Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Pesto à la tomate <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Copeaux de fromage italien à pâte dure <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 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. 530 g)
Valeur calorique	466 kJ/ 111 kcal	2453 kJ/ 586 kcal
Lipides	6,2 g	32,9 g
– dont acides gras saturés	2,2 g	11,7 g
Glucides	9,7 g	50,9 g
– dont sucre	1,9 g	9,8 g
Protéines	3,8 g	19,9 g
Sel	0,78 g	4,13 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 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 !)



### Couper les légumes

Découper le brocoli en petits bouquets.

Couper les champignons en tranches.

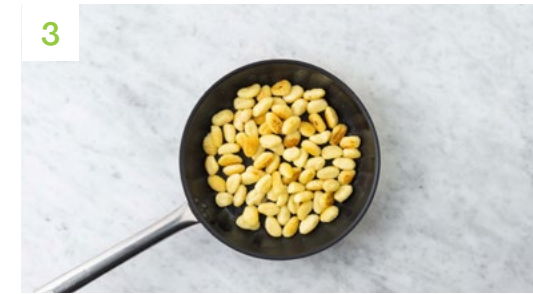
Peler l'ail.

Ciseler le basilic.



### Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur haut, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau, la crème demi-écrémée, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et le pesto à la tomate.



### Faire revenir les gnocchis

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

Y faire revenir les gnocchi 6 à 8 min en les remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés.

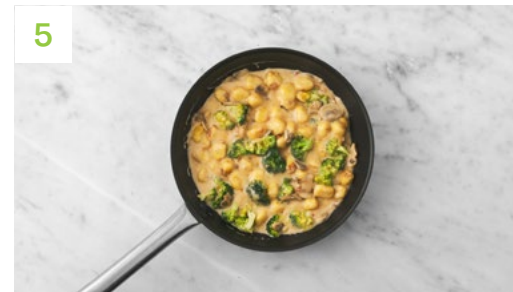
Pendant ce temps, continuer la recette.



### Faire revenir les légumes

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile olive\* dans une deuxième grande poêle. Y faire revenir le brocoli et les champignons 5 à 6 min. Déglacer avec 100 ml [200 ml] d'eau\*, saler\* et laisser mijoter 3 à 5 min jusqu'à ce que le brocoli soit tendre et que l'eau\* se soit évaporée.

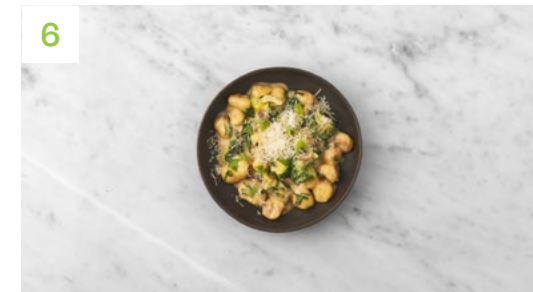
Ajouter l'ail pressé et faire dorer encore 1 min.



### Terminer les gnocchi

Réduire le feu, verser les gnocchi dans la poêle avec les légumes et déglacer avec la sauce préparée. Laisser mijoter la sauce 1 à 2 min.

Incorporer la moitié du basilic ciselé et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Répartir les gnocchi dans des assiettes creuses. Parsemer du reste de basilic et de fromage à pâte dure.

### 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/)

