

Gnocchipfanne mit Antipasti-Gemüse

Balsamico-Pilzen, Aubergine und Rucola-Topping

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 648 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi, vorgekocht



Aubergine



Peperoni multicolor



braune Champignons



Rucola



Sonnenblumenkerne



Tomatenpesto



Balsamicreme



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	1x 400 g	1x 800 g
Aubergine	1x 225 g	2x 225 g
Peperoni multicolor	1x 180 g	2x 180 g
braune Champignons	1x 150 g	1x 300 g
Rucola	1x 50 g	1x 100 g
Sonnenblumenkerne	1x 20 g	1x 40 g
Tomatenpesto 14)	1x 50 g	2x 50 g
Balsamicocrema 14) 15)	1x 12 g	2x 12 g
rote Zwiebel	1x 80 g	2x 80 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1x 2 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. 630 g)
Brennwert	427 kJ/ 102 kcal	2711 kJ/ 648 kcal
Fett	4.4 g	28.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.7 g
Kohlenhydrate	9.7 g	61.5 g
– davon Zucker	2.6 g	16.7 g
Eiweiss	2.1 g	13.4 g
Salz	0.68 g	4.3 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: 14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



Vorbereitung

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

Aubergine längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel in 1 cm Spalten schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.



Gemüse backen

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, „Hello Buon Appetito“ und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Alles zusammen im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.



Balsamico-Champignons

Champignons halbieren oder vierteln.

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Champignons darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Champignons mit 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig*** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. anbraten, bis die Flüssigkeit verkocht ist.



Gnocchi anbraten

In einer grossen Bratpfanne die **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie duften. **Sonnenblumenkerne** beiseitestellen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gnocchi** darin unter gelegentlichem Rühren 8 – 9 Min. anbraten.



Gnocchi fertigstellen

Wenn die **Gnocchi** gar sind, das **Ofengemüse** hinzufügen und alles mit **Tomatenpesto** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen. Gut verrühren und eine weitere Minute anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer grossen Schüssel **Balsamicocrema** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kurz vor dem Anrichten **Rucola** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben und untermischen.

Gnocchi-Pfanne auf Teller verteilen, **Rucola** darauf anrichten und mit den **Balsamico-Champignons** garnieren.

Mit den **Sonnenblumenkernen** toppen 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 antipasti vegetables, balsamic mushrooms, aubergine and rocket topping

Under 650 calories | Vegan | 30–40 minutes • 648 kcal • Cook on day 3



Fresh gnocchi



Aubergine



Mixed peppers



Brown mushrooms



Rocket



Sunflower seeds



Tomato pesto



Balsamic cream



Red onion



“Hello Buon Appetito”
spice mix



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, oil*, balsamic vinegar*, pepper*, Olive oil*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh precooked gnocchi 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Tomato pesto 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
Balsamic cream 14) 15)	1 x	12 g	2 x	12 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 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

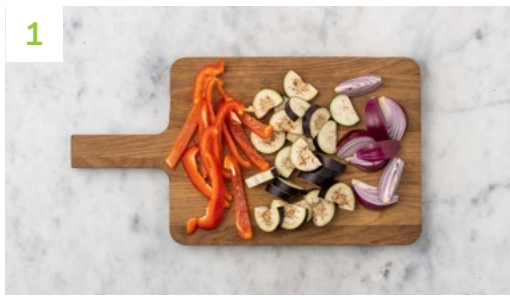
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	427 kJ/102 kcal	2711 kJ/648 kcal
Fat	4.4 g	28.1 g
- of which saturated fats	0.6 g	3.7 g
Carbohydrate	9.7 g	61.5 g
- of which sugar	2.6 g	16.7 g
Protein	2.1 g	13.4 g
Salt	0.68 g	4.3 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: 14) Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat

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



1 Get prepped

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

Halve the aubergine lengthways and cut it into 1 cm half-moons.

Cut the onion into 1 cm wedges.

Halve and core the pepper and cut into 1 cm strips.



2 Bake the vegetables

Put the vegetables on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Buon Appetito" and a little salt* and pepper*. Bake everything together in the oven for 20-25 min. until the vegetables are cooked.



3 Balsamic mushrooms

Cut the mushrooms into halves or quarters.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot. Gently sauté the onion for 2-3 min.

Deglaze the mushrooms with 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar* and sauté for 1-2 min. more until the liquid has evaporated.



4 Fry the gnocchi

In a large frying pan, toast the sunflower seeds without fat for 1-2 min. until they release their aroma. Set aside sunflower seeds.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan. Sauté the gnocchi, stirring occasionally, for 8-9 min.



5 Finish the gnocchi

When the gnocchi are cooked, add the baked vegetables and deglaze with tomato pesto and 50 ml [100 ml] water*. Mix well and sauté for another minute. Season with salt* and pepper*.

In a large bowl, mix the balsamic cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* to make a dressing. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Just before serving, add rocket to the dressing in the bowl and mix everything together.

Apportion the gnocchi onto plates, arrange the rocket on top, and garnish with the balsamic mushrooms.

Top with the sunflower seeds 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/



Poêlée de gnocchi et antipasti de légumes

champignons au vinaigre balsamique, aubergines et garniture de roquette

Moins de 650 calories | Végétalien | 30 – 40 minutes • 648 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Gnocchi frais,



Aubergine cuite



Poivrons multicolores



Champignons bruns



Roquette



Graines de tournesol



Pesto à la tomate



Crème de vinaigre balsamique



Oignon



Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi frais, précuits 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Pesto à la tomate 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Crème de vinaigre balsamique 14) 15)	1 x 12 g	2 x 12 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 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. 630 g)
Valeur calorique	427 kJ/ 102 kcal	2711 kJ/ 648 kcal
Lipides	4,4 g	28,1 g
– dont acides gras saturés	0,6 g	3,7 g
Glucides	9,7 g	61,5 g
– dont sucre	2,6 g	16,7 g
Protéines	2,1 g	13,4 g
Sel	0,68 g	4,3 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 : 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 !)



Préparation

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

Couper l'aubergine en deux dans la longueur et débiter en demi-lunes d'env. 1 cm.

Couper l'oignon en morceaux de 1 cm d'épaisseur.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches de 1 cm.



Cuire les légumes

Mettre les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile*, ajouter le mélange « Hello Buon Appetito », saler* et poivrer*. Faire cuire le tout au four pendant env. 20 à 25 min, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.



Champignons au vinaigre balsamique

Couper les champignons en deux ou en quatre.

Dans une petite casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les champignons pendant 2 à 3 minutes.

Dégeler les champignons avec 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique* et faire revenir 1 à 2 min supplémentaires, jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé.



Faire revenir les gnocchi

Griller les graines de tournesol dans une grande poêle 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Réserver les graines de tournesol.

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y verser les gnocchi et les faire revenir pendant 8 à 9 minutes en remuant de temps en temps.



Terminer les gnocchi

Quand les gnocchi sont cuits, ajouter les légumes du four et déglacer le tout avec le pesto de tomate et 50 ml [100 ml] d'eau*. Bien mélanger et faire suer encore une minute. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans un saladier, mélanger la crème de vinaigre balsamique, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* pour obtenir une vinaigrette.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Juste avant le dressage, ajouter la roquette à la vinaigrette dans le bol et mélanger.

Répartir la poêlée de gnocchi sur les assiettes, rajouter la roquette et garnir avec les champignons au vinaigre balsamique.

Garnir de graines de tournesol 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/

