

Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Sauce mit Spitzpeperoni und Baumnüssen

unter 650 Kalorien Family Vegan 30 – 40 Minuten • 567 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi, vorgekocht



rote Spitzpeperoni



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatensugo



Baumnüsse



Basilikum



Soja-Kochcrème



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 2 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

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
Tomatensugo	1 x 200 g	2 x 200 g
Baumnüsse 24)	1 x 20 g	1 x 40 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Soja-Kochcrème 11)	0.4 x 250 g**	0.8 x 250 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	442 kJ/ 106 kcal	2371 kJ/ 567 kcal
Fett	5.9 g	31.7 g
– davon ges. Fettsäuren	0.7 g	3.7 g
Kohlenhydrate	11.1 g	59.8 g
– davon Zucker	2.7 g	14.7 g
Eiweiss	1.6 g	8.8 g
Salz	0.8 g	4.28 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 fein würfeln.

Spitzpeperoni 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, in eine kleine Schüssel geben und mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** mischen. 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.



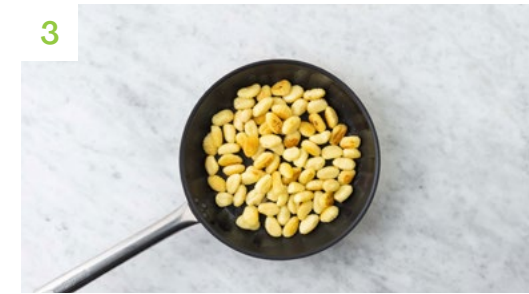
Sauce vollenden

80 ml [160 ml] **Soja-Kochcrème** 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 1 – 2 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 with pointed peppers and walnuts

Under 650 calories Family Vegan 30–40 minutes • 567 kcal • Cook on day 3



Precooked fresh gnocchi



Red pointed peppers



Baby spinach



Onion



Garlic clove



Tomato sugo



Walnuts



Basil



Soy cooking cream light



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 garlic press, 2 large frying pans and 1 small bowl

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
Tomato sugo	1 x	200 g	2 x	200 g
Walnuts 24)	1 x	20 g	1 x	40 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Soy cooking cream light 11)	0.4 x	250 g**	0.8 x	250 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	442 kJ/106 kcal	2371 kJ/567 kcal
Fat	5.9 g	31.7 g
- of which saturated fats	0.7 g	3.7 g
Carbohydrate	11.1 g	59.8 g
- of which sugar	2.7 g	14.7 g
Protein	1.6 g	8.8 g
Salt	0.8 g	4.28 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!)



Get prepped

Peel the garlic.

Finely dice the onion.

Halve and core the pointed 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.



In the meantime

Coarsely chop the walnuts, put them in a small bowl, and mix with 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*. Season with salt* and pepper*.



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 chopped 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*.

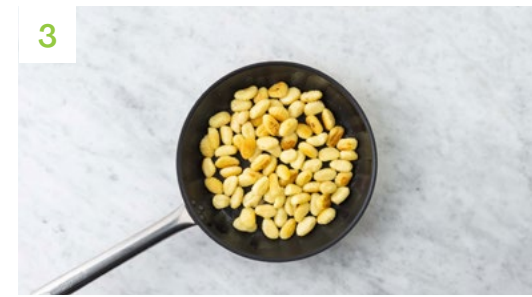


Finish the sauce

Stir 80 ml [160 ml] vegan 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.



Sauté the gnocchi

Toast the walnuts in a large frying pan without fat for 1–2 min. until 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.



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 tomates et épinards, avec poivron long et noix

Moins de 650 calories **Famille** Végétalien 30 – 40 minutes • 567 kcal • Cuisiner au 3e jour



Gnocchi frais, précuits



Poivron long rouge



Pousses d'épinards



Oignon



Gousse d'ail



Sauce tomate



Noix



Basilic



Crème de soja légère

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 presse-ail, 2 grandes poêles et 1 bol

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
Sauce tomate	1 x 200 g	2 x 200 g
Noix 24)	1 x 20 g	1 x 40 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème de soja légère 11)	0,4 x 250 g**	0,8 x 250 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	442 kJ/ 106 kcal	2371 kJ/ 567 kcal
Lipides	5,9 g	31,7 g
- dont acides gras saturés	0,7 g	3,7 g
Glucides	11,1 g	59,8 g
- dont sucre	2,7 g	14,7 g
Protéines	1,6 g	8,8 g
Sel	0,8 g	4,28 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 petits dés.

Couper le poivron long 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, les mettre 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*.



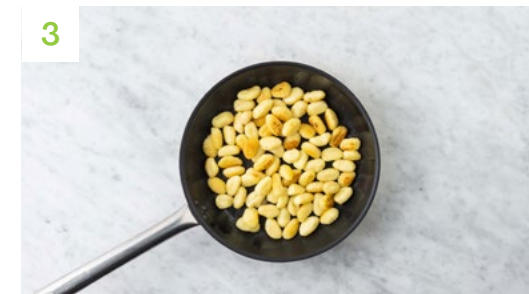
Finir la sauce

Incorporer 80 ml [160 ml] de crème d'avoine 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 1 à 2 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/

