

# Gnocchi all'Arrabbiata con Melanzane fritte

## Gnocchi mit frittierter Aubergine und Rucola-Salat

Vegan | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 629 kcal • Tag 3 kochen

9



frische Gnocchi, vorgekocht



Aubergine



Cherry-Tomaten (Dose)



Rucola



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Panko-Mehl



Balsamiccreme



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



# Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Mehl\*, Wasser\*,  
Gemüsebouillonpulver\*, Zucker\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 tiefer Teller, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und  
1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Cherry-Tomaten (Dose)	1 x 400 g	2 x 400 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Balsamicocreame <b>14) 15)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
milder Chili-Mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 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. 670 g)
Brennwert	393 kJ/ 94 kcal	2632 kJ/ 629 kcal
Fett	2.9 g	19.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.2 g
Kohlenhydrate	14.3 g	95.9 g
– davon Zucker	2.9 g	19.4 g
Eiweiss	2.4 g	16.2 g
Salz	0.7 g	4.72 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 Sulfit 15) Weizen

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



## Kleine Vorbereitung

**Aubergine** in 1 cm Scheiben schneiden. Von beiden Seiten **salzen\***.

**Petersilie** mit Stängel getrennt voneinander grob hacken.

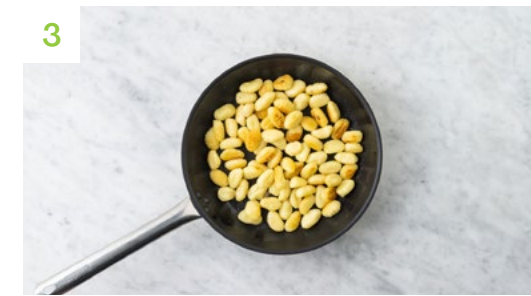
**Knoblauch** fein hacken.



## Sauce kochen

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Petersilienstiele**, **Chili-Mix** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) und **Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. anschwitzen.

Mit **Cherry-Tomatenpolpa** und 100 ml [200 ml] **Wasser\*** ablöschen. 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, „**Hello Buon Appetito**“ und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** hineinrühren. Deckel aufsetzen und bis zum Ende des Rezepts auf niedriger Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich Rühren.



## Gnocchi braten

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Gnocchi** darin 6 – 8 Min. goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.



## Aubergine panieren

In einer grossen Schüssel 4 EL [8 EL] **Mehl\***, „**Hello Paprika**“, 100 ml [200 ml] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen.

**Panko-Mehl** in einen tiefen Teller geben.

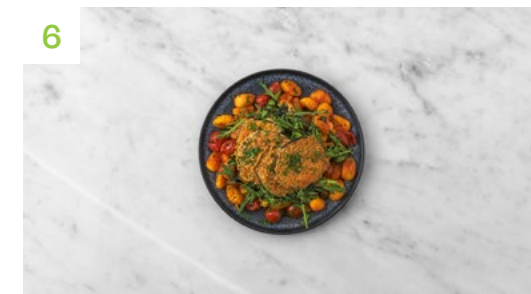
**Auberginenscheiben** mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschliessend die Scheiben nacheinander mit der **Mehlmischung** vermengen, dann rundherum in das **Panko-Mehl** panieren.



## Aubergine frittieren

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 3 100 ml **Öl\*** erhitzen. **Auberginenscheiben** darin 2 – 3 Min. pro Seite frittieren, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen und **salzen\***.

**Gnocchi** zu der **Tomatensauce** geben und vermengen.



## Anrichten

**Gnocchi** auf tiefe Teller verteilen. **Rucola** darauf geben und mit **Balsamicocreame** und **Olivenöl\*** beträufeln. **Aubergine** darauf anrichten und mit restlicher **Petersilie** garnieren.

## En Guete!

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Gnocchi all'Arrabbiata con Melanzane fritte

## Gnocchi with fried eggplant and rocket salad

Vegan Under 650 calories 30–40 minutes • 629 kcal • Cook on day 3



Fresh pre-cooked gnocchi



Aubergine



Tinned cherry tomatoes



Rocket



Garlic clove



Flat leaf parsley



Panko breadcrumbs



Balsamic cream



Mild chilli mix



"Hello Buon Appetito" spice mix



"Hello Paprika" spice mix





# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Salt, pepper, olive oil, flour, water, vegetable stock powder

## Cooking utensils

1 deep plate, 1 large bowl, 1 large frying pan,  
1 large frying pan with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh precooked gnocchi <b>15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Tinned cherry tomatoes	1 x	400 g	2 x	400 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Panko breadcrumbs <b>15)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Balsamic cream <b>14) 15)</b>	1 x	12 g	2 x	12 g
Mild chilli mix	1 x	4 g	2 x	4 g
“Hello Buon Appetito” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 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. 670 g)
Calories	393 kJ/94 kcal	2632 kJ/629 kcal
Fat	2.9 g	19.1 g
– of which saturated fats	0.5 g	3.2 g
Carbohydrate	14.3 g	95.9 g
– of which sugar	2.9 g	19.4 g
Protein	2.4 g	16.2 g
Salt	0.7 g	4.72 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!)

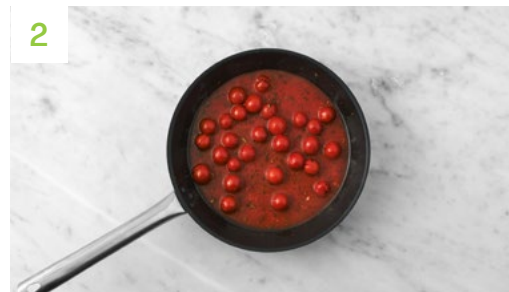


## 1 Get prepped

Cut the aubergine into 1 cm slices. Season on both sides with salt\*.

Coarsely chop the parsley leaves and stalks separately from each other.

Finely chop the garlic.

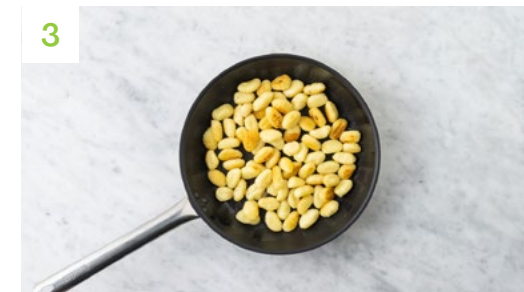


## 2 Make the sauce

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan with a lid. Add the parsley stalks, chilli mix to taste (warning: spicy!) and garlic and gently sauté for 1 min.

Deglaze with cherry tomato pulp and 100 ml [200 ml] water\*.

Stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder \*, the “Hello Buon Appetito” and 1 tsp. [2 tsp.] sugar\*. Put on the lid and simmer on a low heat until the end of the recipe. Stir occasionally.



## 3 Sauté the gnocchi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a second large frying pan. Sauté the gnocchi for 6–8 min. until golden brown. Remove and set aside.



## 4 Bread the aubergine

In a large bowl, mix 4 tbsp. [8 tbsp.] flour with the “Hello Paprika”, 100 ml [200 ml] water, salt\* and pepper\*.

Put the panko breadcrumbs on a deep plate.

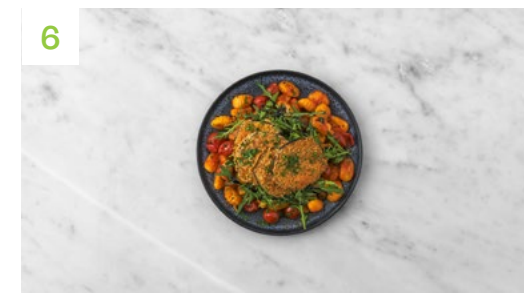
Pat the aubergine slices dry with kitchen roll. Then dip the slices one after the other with the flour mixture and coat them all around in panko breadcrumbs.



## 5 Deep-fry the aubergine

Heat 100 ml oil\* in the large frying pan from step 3. Fry the aubergines for 2–3 min. on each side until golden brown. Remove and drain on kitchen roll, then season with salt\*.

Add the gnocchi to the tomato sauce and mix.



## 6 Serve

Divide the gnocchi between deep plates. Top with the rocket and drizzle with balsamic cream and olive oil\*. Arrange the aubergine on top and garnish with the remaining parsley.

## Bon appetit!

### Mild chilli mix

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a little and feel your way to the spiciness that suits you.

### 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 all'Arrabbiata con Melanzane fritte

## Gnocchi à l'aubergine et salade de roquette

Végétalien | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 629 kcal • Cuisiner au 3e jour



Gnocchi frais, précuits



Aubergine



Tomates cerises (boîte)



Roquette



Gousse d'ail



Persil, plat



Panko



Crème de vinaigre balsamique



Mélange de piment doux



Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »



Mélange d'épices « Hello Paprika »



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



# C'est parti

Laver les légumes et les herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

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

## Ustensiles de cuisine

1 assiette creuse, 1 saladier, 1 grande poêle et  
1 grande poêle avec couvercle

## 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
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Tomates cerises (boîte)	1 x 400 g	2 x 400 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Farine Panko <b>15</b> )	1 x 50 g	2 x 50 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14</b> <b>15</b> )	1 x 12 g	2 x 12 g
Mélange de piment doux	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 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. 670 g)
Valeur calorique	393 kJ/ 94 kcal	2632 kJ/ 629 kcal
Lipides	2,9 g	19,1 g
- dont acides gras saturés	0,5 g	3,2 g
Glucides	14,3 g	95,9 g
- dont sucre	2,9 g	19,4 g
Protéines	2,4 g	16,2 g
Sel	0,7 g	4,72 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 !)



## Petite préparation

Couper l'aubergine en tranches de 1 cm. Saler\* les deux côtés.

Hacher grossièrement le persil et les tiges séparément.

Hacher finement l'ail.



## Paner l'aubergine

Dans un saladier, mélanger 4 cs [8 cs] de farine\*, du « Hello Paprika », 100 ml [200 ml] d'eau\*, du sel\* et du poivre\*.

Verser la panko dans une assiette creuse.

Tapoter les tranches d'aubergine sur de l'essuie-tout pour les sécher. Plonger ensuite les tranches les unes après les autres dans le mélange de farine, puis les enrober entièrement de panko.

### Mélange de piment doux

Soyez prudent(e) lorsque vous assaisonnez avec notre mélange de piment doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.



## Préparer la sauce

Dans une grande poêle dotée d'un couvercle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*. Ajouter les tiges de persil, le mélange de piment selon les goûts (attention : piquant !) et l'ail et faire suer 1 min.

Dégeler avec la pulpe de tomates cerises et 100 ml [200 ml] d'eau\*.

Incorporer 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, du « Hello Buon Appetito » et 1 cc [2 cc] de sucre\*.

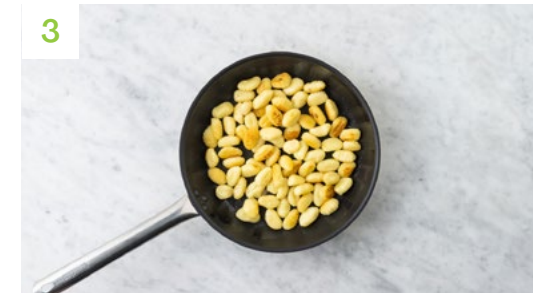
Mettre le couvercle et laisser mijoter à feu doux jusqu'à la fin de la recette. Remuer de temps en temps.



## Faire frire les aubergines

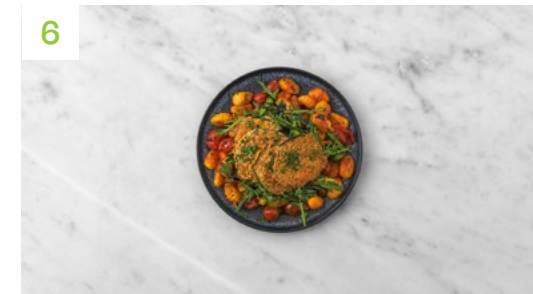
Dans la grande poêle de l'étape 3, faire chauffer 100 ml d'huile\*. Y faire frire les tranches d'aubergine 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer et égoutter sur de l'essuie-tout et saler\*.

Ajouter les gnocchi à la sauce tomate et mélanger.



## Faire revenir les gnocchis

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile olive\* dans une deuxième grande poêle. Y faire dorer les gnocchi 6 à 8 minutes. Retirer et réserver.



## Dresser

Répartir les gnocchi dans des assiettes creuses. Déposer la roquette et arroser de crème de vinaigre balsamique et d'huile d'olive\*. Dresser les aubergines sur le dessus et garnir avec le reste du persil.

## 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/)

