



# GEBRATENE GNOCCHI MIT OFENZUCCHETTI

und einer Sauce aus getrockneten Tomaten & Frischkäse



## HELLO ZUCCHETTI

Die recht kalorienarme Zucchini enthält die Mineralstoffe Kalzium und Eisen, die wichtig für gesunde Knochen und unsere Blutbildung sind.



frische Gnocchi



getrocknete Tomaten



Frischkäse



Knoblauchzehe



Zucchini



geraspelter Hartkäse



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Haselnusskerne

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens **20 Sekunden** gründlich mit **Seife**.

Wasche das **Gemüse** ab.

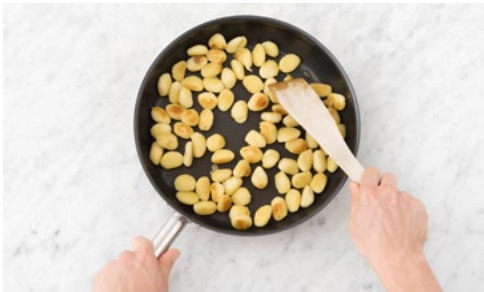
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Bratpfanne**, **1 hohes Rührgefäss** und **1 Stabmixer**.



## 1 ZUCCHETTI BACKEN

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

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden. **Zucchettischeiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Gewürzmischung**, 1 EL [ 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und ca. 15 Min. backen, bis die **Zucchini** weich ist.



## 4 GNOCCHI ANBRATEN

In der Bratpfanne aus Schritt 2 1 EL [ 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 8 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.



## 2 HASELNUSSKERNE RÖSTEN

In einer grossen Bratpfanne **Haselnusskerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken. **Haselnusskerne** beiseite stellen. Bratpfanne in Schritt 4 wiederverwenden.



## 5 GNOCCHI VOLLENDEN

**Sauce** zu den **Gnocchi** zugeben, alles gut vermischen und **Sauce** ca. 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist. **Gnocchi** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 TOMATENCREME MIXEN

**Getrocknete Tomaten** grob hacken und mit **Frischkäse**, **Knoblauch** und 100 ml [200 ml] **Wasser\*** in ein hohes Rührgefäss geben. Mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** mixen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Gnocchi** auf Teller verteilen und mit gebackenen **Zucchini**, **geraspeltem Hartkäse** und **Haselnusskernen** toppen und geniessen.

En Guete!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
frische Gnocchi 1)	1 x	600 g	1 x	400 g 600 g
getrocknete Tomaten	1 x	50 g	1 x	100 g
Frischkäse 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
geraspelter Hartkäse 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	1 x	2 g	1 x	4 g
Haselnusskerne 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL		je 2 EL	
Wasser* für Schritt 3	100 ml		200 ml	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	586 kJ/140 kcal	2.973 kJ/711 kcal
Fett	5.61 g	28.42 g
– davon ges. Fettsäuren	2.37 g	12.00 g
Kohlenhydrate	18.50 g	93.81 g
– davon Zucker	4.24 g	21.49 g
Eiweiss	3.46 g	17.52 g
Salz	1.44 g	7.31 g

## ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# FRIED GNOCCHI WITH BAKED COURGETTE

and a sauce made of dried tomatoes & cream cheese



## HELLO COURGETTE

*Pretty low in calories, the courgette contains the minerals calcium and iron, which are important for healthy bones and our blood formation.*



Fresh gnocchi Dried



tomatoes



Cream cheese



Garlic cloves



Courgette



Grated hard cheese



"HelloMediterraneo" spice mix



Hazelnuts

25 - 35 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.

Wash the vegetables.

You will also need: 1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl and 1 hand blender.



### 1 BAKE COURGETTE

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

Cut off the ends of the courgette and cut courgette into 0.5 cm thin slices. Then spread courgette slices on a baking tray lined with baking paper. Season with spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\* and bake for approx. 15 min. until the courgette is soft.



### 2 TOAST HAZELNUTS

Toast the hazelnuts in a large frying pan without adding oil on medium heat until they release their aroma. Then take them out, leave to cool briefly and chop roughly. Put the hazelnuts to one side.

Reuse frying pan in step 4.



### 3 MIX TOMATO CREAM

Peel the garlic.

Coarsely chop dried tomatoes and put them into a tall mixing bowl with cream cheese, garlic and 100 ml [200 ml] of water\*. Mix to a smooth sauce using a hand blender. Season with salt\* and pepper\*.



### 4 SAUTÉ GNOCCHI

In the frying pan from step 2, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* on medium heat and fry gnocchi for 8-9 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned.



### 5 FINISH GNOCCHI

Add sauce to the gnocchi, mix everything together well and simmer sauce for approx. 2 min. until it has thickened a little. Season gnocchi with salt\* and pepper\*.



### 6 SERVE

Apportion gnocchi onto plates and top with baked courgette, grated hard cheese and hazelnuts, and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Fresh gnocchi 1)	1 x	600 g	1 x	1000 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g
Cream cheese 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Grated hard cheese 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
"HelloMediterraneo" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Hazelnut kernels 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Oil* for steps 1 and 4	1	tbsp. each	2	tbsp. each
Water* for step 3		100 ml		200 ml
Salt*, pepper*	According to taste			

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	586 kJ/140 kcal	2,973 kJ / 711 kcal
Fat	5.61 g	28.42 g
- incl. saturated fats	2.37 g	12.00 g
Carbohydrate	18.50 g	93.81 g
- incl. sugar	4.24 g	21.49 g
Protein	3.46 g	17.52 g
Salt	1.44 g	7.31 g

### ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk 7) Nuts

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

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2020 | CW 24 | 4

HelloFRESH



# GNOCCHI ET COURGETTES AU FOUR,

sauce aux tomates séchées et fromage frais



## HELLO COURGETTE

*La courgette contient peu de calories mais a une teneur élevée en calcium et en fer qui sont très importants pour les os et la formation du sang.*



Gnocchi frais Tomates



séchées



Fromage frais



Gousse d'ail



Courgette



Fromage râpé



Mélange d'épices  
« HelloMediterraneo »



Noisettes

25 à 35 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie

# C'EST PARTI

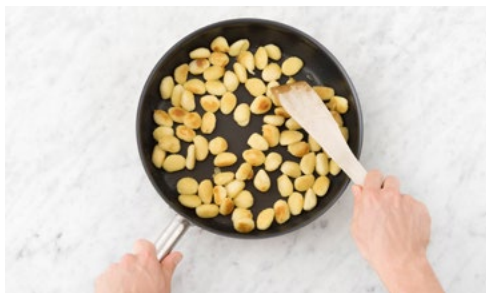
Se laver soigneusement les mains avec du **savon** pendant au moins **20 secondes** avant de cuisiner.  
Laver les **légumes**.  
Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 grande poêle**, **1 récipient profond** et **1 mixeur**.



## 1 CUIRE LES COURGETTES

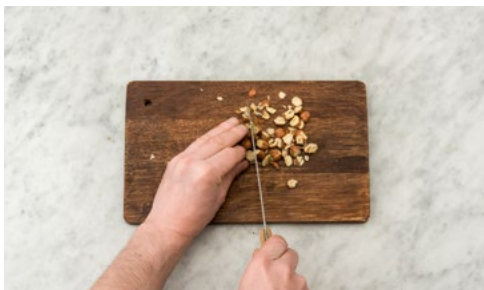
Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Couper les extrémités de la **courgette** et débiter en tranches fines de 0,5 cm. Répartir les **tranches** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Assaisonner avec le **mélange d'épices**, 1 cs [2 cs] **huile\***, du **sel\*** et du **poivre\*** puis cuire env. 15 min. jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres.



## 4 FAIRE REVENIR LES GNOCCHI

Dans la poêle de l'étape 2, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** à feu moyen, y faire revenir les **gnocchi** 8 à 9 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés.



## 2 GRILLER LES NOISETTES

Griller les **noisettes** à feu moyen dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Les retirer du feu, les laisser refroidir brièvement et les hacher grossièrement. Réserver les **noisettes**.

Réutiliser la poêle à l'étape 4.



## 5 PARFAIRE LES GNOCCHI

Verser la **sauce** sur les **gnocchi**, bien mélanger le tout et laisser mijoter la **sauce** env. 2 min. jusqu'à ce qu'elle épaississe. **Salér\*** et **poivrer\*** les **gnocchi**.



## 3 RÉALISER LA CRÈME DE TOMATES AU MIXEUR

Peler l'**ail**.

Hacher grossièrement les **tomates séchées** et mixer dans un récipient profond avec le **fromage frais**, l'**ail** et 100 ml [200 ml] d'**eau\*** afin d'obtenir une **sauce**. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 6 DRESSER

Dresser les **gnocchi** dans les assiettes, recouvrir des **courgettes au four**, de **fromage râpé** et des **noisettes**. Déguster.

**Bon appétit !**

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Gnocchi frais 1)	1 x	600 g	1 x	1000 g
Tomates séchées	1 x	50 g	1 x	100 g
Fromage frais 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Mélange d'épices « HelloMediterraneo »	1 x	2 g	1 x	4 g
Noisettes décortiquées 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Huile* pour les étapes 1 et 4	1 cs chaque		2 cs chaque	
Eau* pour l'étape 3	100 ml		200 ml	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à avoir chez soi.  
🍷 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	586 kJ/140 kcal	2 973 kJ/711 kcal
Graisse	5.61 g	28.42 g
- dont acides gras saturés	2.37 g	12.00 g
Glucides	18.50 g	93.81 g
- dont sucre	4.24 g	21.49 g
Protéines	3.46 g	17.52 g
Sel	1.44 g	7.31 g

### ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 5) lait 7) fruits à coque

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)