

Gebratene Gnocchi mit Ofenzucchetti und einer Sauce aus getrockneten Tomaten & Frischkäse

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 2.902 kj/694 kcal • Tag 3 kochen

6



frische Gnocchi



getrocknete Tomaten



Frischkäse



Knoblauchzehe



Zucchini



Hartkäse geraspelt



Gewürzmischung "HelloMediterraneo"



Haselnüsse

Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Erhitze 100 ml [200 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi 1)	1 x 400 g	1 x 800 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Frischkäse 5)	1 x 100 g	1 x 150 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zucchini	1 x 330 g	2 x 330 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	1 x 2 g	1 x 4 g
Haselnüsse 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.

**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. 1.000 g)
Brennwert	554 kJ/132 kcal	2.902 kJ/694 kcal
Fett	7.19 g	37.65 g
- davon ges. Fettsäuren	2.45 g	12.86 g
Kohlenhydrate	13.16 g	68.94 g
- davon Zucker	3.12 g	16.35 g
Eiweiss	3.22 g	16.89 g
Salz	1.20 g	6.31 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 : 1) Gluten 5) Milch 7) Schalenfrüchte.



Zucchini backen

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.



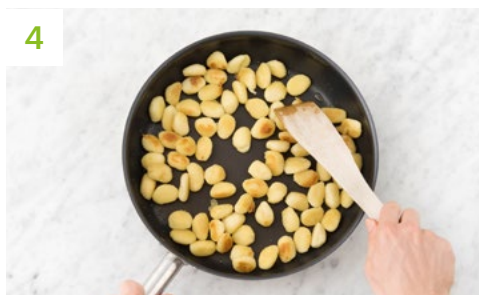
Haselnusskerne rösten

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



Tomatencreme mixen

Knoblauch abziehen. **Getrocknete Tomaten** grob hacken und mit 100 g [200 g] **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.



Gnocchi anbraten

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



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.



Anrichten

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

En Guete

Fried gnocchi with baked courgette and a sauce made of dried tomatoes & cream cheese

Vegetarian 25 – 35 minutes • 2.902 kj/694 kcal • Cook on days 1 – 3

6



Fresh gnocchi



Dried tomatoes



Cream cheese



Garlic cloves



Courgette



Hard cheese, grated



"HelloMediterraneo"
spice mix



Hazelnuts

*Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables. Boil 100 ml [200 ml] water in the kettle.

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

What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 baking tray with baking paper

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh gnocchi 1)	1 x 400 g	1 x 800 g
Dried tomatoes	1 x 50 g	1 x 100 g
Cream cheese 5)	1 x 100 g	1 x 150 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Hard cheese, grated 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
"HelloMediterraneo" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Hazelnuts 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.

**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. 1000 g)
Calories	554 kJ/132 kcal	2.902 kJ/694 kcal
Fat	7.19 g	37.65 g
- incl. saturated fats	2.45 g	12.86 g
Carbohydrate	13.16 g	68.94 g
- incl. sugar	3.12 g	16.35 g
Protein	3.22 g	16.89 g
Salt	1.20 g	6.31 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.

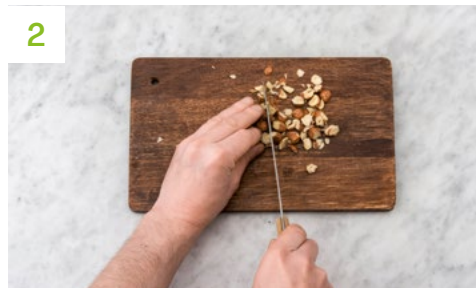
Allergens: 1) Gluten 5) Milk 7) Nuts.



1 Back courgette

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***, then bake for approx. 15 min. until the **courgette** is soft.



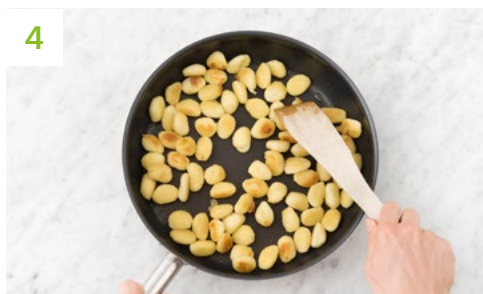
2 Toast hazelnuts

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. Set **hazelnuts** aside. Use frying pan again in step 4.



3 Mix tomato cream

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



4 Sauté gnocchi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in the large frying pan 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

Gnocchi et courgettes au four, sauce à base de tomates séchées et de fromage frais

Végétarien 25 - 35 minutes - 2.902 kj/694 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

6



Gnocchi frais



Tomates séchées



Fromage frais



Gousse d'ail



Courgettes



Fromage à pâte dure râpé



Mélange d'épices
« HelloMediterraneo »



Noisettes

C'est parti

Laver les légumes. Chauffer 100 ml [200 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur haut, 1 mixeur, 1 plaque de cuisson avec du papier de cuisson

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi frais 1)	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Fromage frais 5)	1 x 100 g	1 x 150 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 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 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 toujours 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	554 kJ/132 kcal	2.902 kJ/694 kcal
Graisse	7.19 g	37.65 g
- dont acides gras saturés	2.45 g	12.86 g
Glucides	13.16 g	68.94 g
- dont sucre	3.12 g	16.35 g
Protéines	3.22 g	16.89 g
Sel	1.20 g	6.31 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 : 1) gluten 5) lait 7) fruits à coque.



1 Cuire la courgette

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***, le **sel*** et le **poivre*** puis cuire env. 15 min jusqu'à ce que les **tranches de courgette** soient tendres.



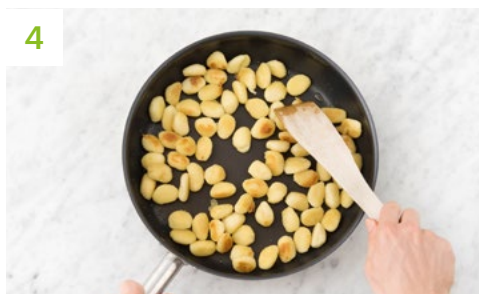
2 Griller les noisettes

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. Mettre de côté les noisettes décortiquées. Utiliser de **nouveau** la poêle à l'étape 4.



3 Réaliser la crème de tomates au mixeur

Peler l'ail. Hacher grossièrement les **tomates séchées** et mixer dans un bol mélangeur haut avec 100 g [200 g] de **fromage frais**, l'**ail** et 100 ml [200 ml] d'**eau*** afin d'obtenir une **sauce** bien lisse. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



4 Faire revenir les gnocchi

Dans une grande poêle, 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.



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 légèrement. **Saler*** et **poivrer*** les **gnocchi**.



6 Dresser

Dresser les **gnocchi** dans les assiettes, recouvrir de **courgettes**, de **fromage à pâte dure râpé** et de **noisettes**. Déguster.

Bon appétit