












Gnocchetti in Gemüse-Frischkäse-Sauce mit Spinat dazu pikant-karamellierte Pinienkerne

Family Vegetarisch One Pot Gericht 15 – 25 Minuten • 3.104 kj/742 kcal • Tag 3 kochen



-  vorgekochte Gnocchetti
-  Babyspinat
-  Rüebli
-  Knoblauchzehe
-  Eschalotte
-  Tomatenpesto
-  Doppelrahmfrischkäse
-  geriebener Hartkäse
-  Basilikum
-  Pinienkerne
-  milde Chiliflocken



Gut, im Haus zu haben
Wasser*, Öl*, Salz*, Kampot pfeffer,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 Messbecher, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorgekochte Gnocchetti 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomatenpesto 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Doppelrahmfrischkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pinienkerne	1 x 10 g	2 x 10 g
milde Chiliflocken	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text	
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	636 kJ/152 kcal	3.104 kJ/742 kcal
Fett	5.39 g	26.29 g
- davon ges. Fettsäuren	2.69 g	13.15 g
Kohlenhydrate	15.68 g	76.50 g
- davon Zucker	1.71 g	8.34 g
Eiweiss	4.61 g	22.51 g
Salz	0.335 g	1.633 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 : 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen.

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



Kleine Vorbereitung

Rüebli schälen.

Eschalotte halbieren, abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Basilikumblätter abzupfen und in Streifen schneiden.



Pinienkerne rösten

In einem grossen Topf ohne Zugabe von Fett

Pinienkerne ca. 1 Min. anrösten.

Danach aus dem Topf nehmen und in einer kleinen Schüssel nach Belieben mit **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** vermengen.



Rüebli raspeln

1 EL [2 EL] **Öl*** in den Topf geben, gehackte **Eschalotte** und **Knoblauch** hineingeben und 1 – 2 Min. glasig dünsten.

Rüebli direkt in den Topf raspeln und kurz durchrühren.



Sauce kochen

Topfinhalt mit 4 g [8 g] **Gemüebouillonpulver*** und 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen.

Frischkäse und **Tomatenpesto** unterrühren und 1 – 2 Min. erhitzen.



Pasta fertigstellen

Babyspinat und **Gnocchetti** unter die **Sauce** heben und weitere 2 Min. einköcheln lassen.

Pasta mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gnocchetti auf Teller verteilen.

Mit **Basilikum**, **Pinienkernen** und **geriebenem Hartkäse** toppen und geniessen.

En Guete!

Chiliflocken

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

Du liebst HelloFresh?

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



Gnocchetti in vegetable cream cheese sauce with spinach served with spicy caramelised pine nuts

26

Family Vegetarian One pot dish 15-25 minutes • 3.104 kj/742 kcal • Cook on day 3



Precooked gnocchetti



Baby spinach



Carrots



Garlic cloves



Shallots



Tomato pesto



Double cream cheese



Grated hard cheese



Basil



Pine nuts



Mild chilli flakes



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

Good to have at hand

Water*, oil*, salt*, Kampot pepper, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot, 1 measuring jug, 1 small bowl and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Precooked gnocchetti 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Baby spinach	1 x 75 g	1 x 150 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomato pesto 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Double cream cheese 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pine nuts	1 x 10 g	2 x 10 g
Mild chilli flakes	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Chicken stock powder*, oil*, water*	Amounts specified in text	
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	636 kJ/152 kcal	3.104 kJ/742 kcal
Fat	5.39 g	26.29 g
- incl. saturated fats	2.69 g	13.15 g
Carbohydrate	15.68 g	76.50 g
- incl. sugar	1.71 g	8.34 g
Protein	4.61 g	22.51 g
Salt	0.335 g	1.633 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: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

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



Get prepped

Peel the carrots.

Have the shallot, then peel it and dice it finely.

Peel and finely chop the garlic.

Pick the basil leaves from the stems and cut into strips.



Roast pine nuts

In a large pot without added fat, toast pine nuts for approx. 1 min.

Then remove from pot and mix in a small bowl with chilli flakes according to taste (warning: spicy!).



Grate the carrots

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* to the pot with chopped shallots and garlic and sauté for 1-2 min. until glazed.

Grate carrot directly into the pot and stir briefly.



Cook the sauce

Deglaze contents of pot with 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 150 ml [300 ml] water*.

Stir in cream cheese and tomato pesto and heat for 1-2 min.



Finish the pasta

Add baby spinach and gnocchetti to the sauce and simmer for another 2 min.

Season pasta with salt* and pepper*.



Serve

Apportion gnocchetti onto plates.

Top with basil, pine nuts and grated hard cheese and enjoy.

Bon appetit!

Chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes 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!



Gnocchetti dans une sauce aux légumes et au fromage frais avec des épinards et des pignons de pin caramélisés et piquants

Famille Végétarien Plat One-Pot 15 - 25 minutes - 3.104 kj/742 kcal - Cuisiner au 3e jour



Gnocchetti pré-cuits



Pousses d'épinards



Carottes



Gousse d'ail



Échalote



Pesto de tomates



Fromage frais double crème



Fromage râpé à pâte dure



Basilic



Pignons de pin



Flocons de piment doux



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, sel*, poivre de Kampot, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 verre doseur, 1 bol et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchetti précuits 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Pesto de tomates 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Fromage frais double crème 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Basilic	1 x 10 g **	1 x 10 g
Pignons de pin	1 x 10 g	2 x 10 g
Flocons de piment doux	0.5 x 2 g **	1 x 2 g
Bouillon de volaille en poudre, huile*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	636 kJ/152 kcal	3.104 kJ/742 kcal
Lipides	5.39 g	26.29 g
- dont acides gras saturés	2.69 g	13.15 g
Glucides	15.68 g	76.50 g
- dont sucre	1.71 g	8.34 g
Protéines	4.61 g	22.51 g
Sel	0.335 g	1.633 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 : 7) lait (y compris le lactose) 8) oeufs 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

Éplucher les carottes.

Couper en deux, éplucher et hacher finement l'échalote.

Peler et hacher finement l'ail.

Arracher et couper en bandelettes les feuilles de basilic.



Griller les pignons de pin

Dans une grande casserole, sans ajouter de matière grasse, faire griller les pignons pendant environ 1 minute.

Les retirer ensuite de la casserole et les mélanger dans un bol avec la quantité souhaitée de flocons de piment (attention, ça pique !).



Râper les carottes

Verser 1 cs [2 cs] d'huile* dans la casserole, y ajouter l'échalote et l'ail hachés et faire blondir 1 à 2 minutes.

Râper les carottes directement dans la casserole et remuer brièvement.



Préparer la sauce

Déglaçer le contenu de la casserole avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 150 ml [300 ml] d'eau*.

Incorporer le fromage frais et le pesto de tomates et faire chauffer pendant 1 à 2 minutes.



Finir les pâtes

Incorporer les pousses d'épinards et les gnocchetti à la sauce et laisser mijoter encore 2 minutes.

Saler* et poivrer* les pâtes.



Dresser

Répartir les gnocchetti sur des assiettes.

Garnir de basilic, de pignons de pin et de fromage à pâte dure râpé et déguster.

Bon appétit !

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments 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.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

