

Gnocchi in Crèmesauce mit getrockneten Tomaten dazu Ofenzucchetti und Cashew-Semmelbrösel-Topping

22

Vegan | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 2.581 kj/617 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi



getrocknete Tomaten



Soja-Kochcrème



Knoblauchzehe



Zucchini



Semmelbrösel



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Cashewkerne



rote Zwiebel



Hefeflocken



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*,
Gemüsebouillonpulver*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Knoblauchpresse, 1 Stabmixer und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--|-----------------|------------|
| frische Gnocchi 15) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| getrocknete Tomaten | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Soja-Kochcrème 11) | 0.5 x 250 ml** | 1 x 250 ml |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Zucchini | 2 x 220 g | 4 x 220 g |
| Semmelbrösel 15) | 0.5 x 25 g** | 1 x 25 g |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Cashewkerne 25) | 1 x 20 g | 2 x 20 g |
| Hefeflocken | 0.5 x 5 g** | 1 x 5 g |
| rote Zwiebel | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Zucker*, Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver* | 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 | 393 kJ/94 kcal | 2.581 kJ/617 kcal |
| Fett | 4.46 g | 29.28 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.55 g | 3.64 g |
| Kohlenhydrate | 10.52 g | 69.04 g |
| - davon Zucker | 2.47 g | 16.20 g |
| Eiweiss | 2.28 g | 14.96 g |
| Salz | 0.793 g | 5.202 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 **25)** Kaschunüsse.

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



Zucchini backen

Enden der Zucchini abschneiden und Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Zucchettischnitten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit „Hello Buon Appetito“, 1 EL [2 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* würzen und ca. 15 Min. backen, bis die Zucchini weich ist.



Gnocchi anbraten

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

Knoblauch durch die Presse dazu drücken und 1 Min. mitbraten.



Für das Cashew-Topping

Cashewkerne, Semmelbrösel, die Hälfte [der gesamten] Hefeflocken und eine Prise Salz* in einem hohen Rührgefäss mit dem Stabmixer fein mahlen.

Mischung in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 0.5 – 1 Min. anrösten, bis sie etwas Farbe annimmt.

In eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.



Gnocchi vollenden

Vorbereitete Sauce und getrocknete Tomatenstreifen zu den Gnocchi zugeben, alles gut vermischen und ca. 1 Min. erhitzen, bis die Sauce ein bisschen eingedickt ist.

Gnocchi mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



Tomatencreme mixen

In demselben hohen Rührgefäss 4 g [8 g] Gemüsebouillonpulver*, die Hälfte [die gesamte] Soja Kochcrème, die Hälfte der getrockneten Tomaten und 150 ml [300 ml] Wasser* glatt pürieren.

Mit Salz*, Pfeffer* und einer Prise Zucker* abschmecken.

Restliche getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.



Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen, mit gebackenen Zucchini und Cashew-Topping garnieren und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Gnocchi in a creamy sauce with dried tomatoes served with roasted courgette and cashew breadcrumb topping

Vegan Under 650 calories 25-35 minutes • 2.581 kj/617 kcal • Cook on day 3

22



Fresh gnocchi



Dried tomatoes



Soy cooking cream



Garlic clove



Courgette



Breadcrumbs



"Hello Buon Appetito" spice mix



Cashews



Red onion



Yeast flakes



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

Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables.

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

What you need

1 baking tray lined with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 garlic press, 1 hand blender and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|--|---------------------------|------------|
| Fresh gnocchi 15 | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Dried tomatoes | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Soy cooking cream 11 | 0.5 x 250 ml** | 1 x 250 ml |
| Garlic cloves | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Courgette | 2 x 220 g | 4 x 220 g |
| Breadcrumbs 15 | 0.5 x 25 g** | 1 x 25 g |
| "Hello Buon Appetito" spice mix | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Cashews 25 | 1 x 20 g | 2 x 20 g |
| Yeast flakes | 0.5 x 5 g** | 1 x 5 g |
| Red onion | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Sugar*, oil*, water*, Vegetable stock powder* | 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. 1.000 g) |
|------------------------|----------------|---------------------------|
| Calories | 393 kJ/94 kcal | 2.581 kJ/617 kcal |
| Fat | 4.46 g | 29.28 g |
| - incl. saturated fats | 0.55 g | 3.64 g |
| Carbohydrate | 10.52 g | 69.04 g |
| - incl. sugar | 2.47 g | 16.20 g |
| Protein | 2.28 g | 14.96 g |
| Salt | 0.793 g | 5.202 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 25) Cashew nuts.

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



Roast the courgette

Trim the courgette and cut it into slices approx. 1 cm thick.

Then spread the courgette slices on a baking tray lined with baking paper.

Season with the "Hello Buon Appetito" spice mix and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and roast for approx. 15 min. until the courgette is soft.



Sauté the gnocchi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan on a medium heat and fry the gnocchi and sliced onions for 8-9 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned.

Press in the garlic and fry for 1 min.



For the cashew topping

Finely chop the cashews, breadcrumbs, half [all] of the yeast flakes and a pinch of salt* in a tall mixing bowl using the hand blender.

Toast the mixture in a large frying pan without oil for 30 sec.-1 min. until browned slightly.

Place in a small bowl and set aside.



Finish the gnocchi

Add the prepared sauce and dried tomato strips to the gnocchi, mix well and heat for about 1 min. until the sauce has thickened slightly.

Season the gnocchi with salt* and pepper*.



Mix the tomato cream

In the same tall mixing bowl, purée 4 g [8 g] vegetable stock powder*, half [all] of the soy cooking cream, half of the dried tomatoes, and 150 ml [300 ml] water* until smooth.

Season with salt*, pepper* and a pinch of sugar*.

Cut the remaining dried tomatoes into strips.

Halve and peel the onion and slice it thinly.

Peel the garlic.



Serve

Divide the gnocchi between plates, garnish with the roasted courgettes and cashew topping 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/



Gnocchis à la crème et aux tomates séchées

accompagnés de courgette au four et recouverts de chapelure de noix de cajou

22

Végétalien Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 2.581 kj/617 kcal • Cuisiner au 3e jour



Gnocchis frais



Tomates séchées



Crème cuisine au soja



Gousse d'ail



Courgette



Chapelure



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Noix de cajou



Oignon rouge



Flocons de levure



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 presse-ail, 1 mixeur et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|-----------------------|------------|
| Gnocchis frais 15) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Tomates séchées | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Crème cuisine au soja 11) | 0.5 x 250 ml** | 1 x 250 ml |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Courgette | 2 x 220 g | 4 x 220 g |
| Chapelure 15) | 0.5 x 25 g** | 1 x 25 g |
| Mélange d'épices « Hello Buon Appetito » | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Noix de cajou 25) | 1 x 20 g | 2 x 20 g |
| Flocons de levure | 0.5 x 5 g** | 1 x 5 g |
| Oignon rouge | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Sucre*, huile*, eau* | | |
| Bouillon de légumes en poudre* | 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 | 393 kJ/94 kcal | 2.581 kJ/617 kcal |
| Lipides | 4.46 g | 29.28 g |
| - dont acides gras saturés | 0.55 g | 3.64 g |
| Glucides | 10.52 g | 69.04 g |
| - dont sucre | 2.47 g | 16.20 g |
| Protéines | 2.28 g | 14.96 g |
| Sel | 0.793 g | 5.202 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 **25)** noix de cajou.

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



Cuire la courgette

Retirer les extrémités de la courgette et couper en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur.

Répartir les rondelles sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.

Assaisonner avec le mélange « Hello Buon Appetito », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*, puis mettre au four env. 15 min. jusqu'à ce que les tranches de courgette soient tendres.



Faire revenir les gnocchis

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

Ajouter l'ail en le pressant et faire revenir encore 1 minute.



Pour le topping aux noix de cajou

Dans un bol mélangeur, moulin finement les noix de cajou, la chapelure, la moitié [la totalité] des flocons de levure et une pincée de sel* à l'aide d'un mixeur plongeant.

Faire dorer légèrement ce mélange dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse 0.5 à 1 min.

Verser dans un bol et réserver.



Parfaire les gnocchi

Ajouter la sauce préparée et les lanières de tomates séchées aux gnocchis, bien mélanger le tout et faire chauffer environ 1 min. jusqu'à ce que la sauce ait un peu épaissi.

Saler* et poivrer* les gnocchi.



Réaliser la crème de tomates au mixeur

Dans le même bol mélangeur, réduire en purée 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, la moitié [la totalité] de la crème cuisine au soja, la moitié des tomates séchées et 150 ml [300 ml] d'eau*.

Assaisonner avec du sel*, du poivre* et une pincée de sucre*.

Couper le reste des tomates séchées en lanières.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Peler l'ail.



Dresser

Répartir les gnocchis sur des assiettes, garnir de courgette et de noix de cajou 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 !

