



GNOCCHI IN CREMIGER SPINAT-TOMATEN-SAUCE, verfeinert mit würzigem Schnittlauch-Baumnussöl



BAUMNUSS

Der griechische, ursprüngliche Name der Baumnuss lautet „Karyon“, was so viel wie Kopf oder auch Gehirn bedeutet.



frische Gnocchi



Crème fraîche



Zwiebel



gelbe Peperoni



Knoblauchzehe



Basilikum



stückige Tomaten



Baumnusskerne



Babyspinat

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

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

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, **1 Knoblauchpresse**, **1 grosse Bratpfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 VORBEREITUNG

Knoblauch abziehen.

Zwiebel abziehen und halbieren und in 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm grosse Stücke schneiden.

Basilikumblätter abzupfen (**Stiele** aufbewahren). Die **Hälfte** der **Blätter** hacken und den Rest für die Dekoration beiseitelegen.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Baumüsse grob hacken und in eine kleine Schüssel geben, mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 SAUCE KOCHEN

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Peperoniwürfel und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und 5 Min. köcheln lassen. Mit **stückigen Tomaten** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und gehacktes **Basilikum** zugeben. **Sauce** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



5 SOSSE VOLLENDEN

Crème fraîche unter die **Tomaten-sauce** rühren.

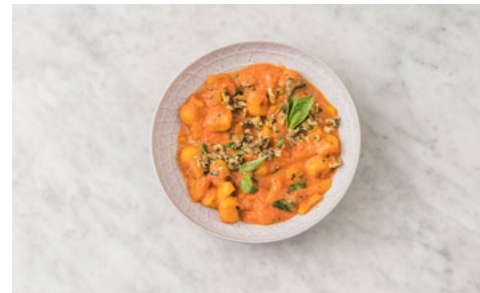
Topf vom Herd nehmen, **Babyspinat** portionsweise zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



3 GNOCCHI BRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und anschliessend vom Herd nehmen.



6 ANRICHTEN

Gnocchi auf Teller verteilen, **Baumuss-Öl** darüberträufeln, mit restlichen **Basilikumblättern** garnieren und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Basilikum	1 x	10 g	1 x	10 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Baumüsse 7)	1 x	20 g	1 x	20 g
Babyspinat	1 x	75 g	1 x	150 g
frische Gnocchi 1)	1 x	400 g	1 x	800 g
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL		je 2 EL	
Olivenöl* für Schritt 4	2 EL		4 EL	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	384 kJ/92 kcal	2.458 kJ/588 kcal
Fett	4.05 g	25.90 g
– davon ges. Fettsäuren	0.16 g	1.05 g
Kohlenhydrate	11.47 g	73.32 g
– davon Zucker	3.47 g	22.22 g
Eiweiss	1.62 g	10.38 g
Salz	0.85 g	5.46 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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



GNOCCHI IN CREAMY TOMATO SAUCE WITH SPINACH, refined with spicy chive and walnut oil



WALNUTS

The Greek original name of the tree nut is "Karyon", which means something like head or brain.



Gnocchi



Crème fraîche



Onion



Yellow pepper



Garlic cloves



Basil



Broken tomatoes



Walnuts



Baby spinach

30 - 40 (depending on number of persons)

Level 2

Veggie

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.
Wash vegetables and herbs.
You will also need: 1 large pot, a garlic press, 1 large frying pan and 1 small bowl.



1 PREPARATION

Peel **onion** and **garlic**. Halve **onion** and cut into approx. 0.5 cm cubes.

Halve **yellow pepper**, remove core and cut **pepper** halves into 1 cm pieces.
Pluck the **basil leaves** (keep the stems). Chop half of the leaves and put the rest aside for decoration purposes.



2 COOK SAUCE

Heat **oil*** in a large pot on medium heat and sauté **diced onion** in it for 2-3 min.
Add **pepper** cubes and **basil stems**, press in **garlic** and simmer for 5 min. Deglaze with **broken tomatoes**, reduce heat and simmer for approx. 10 min.

After the cooking time, remove **basil** stems and add **chopped basil**. Season **sauce** with **salt***, **pepper*** and **sugar***.



3 SAUTÉ GNOCCHI

Heat **oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté **gnocchi** for 7-8 min. until golden brown.



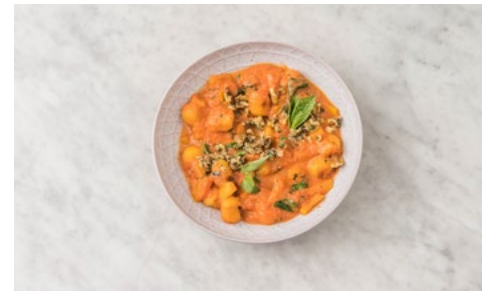
4 MEANWHILE

Chop the **walnuts** coarsely.
Put both into a small bowl, mix with **olive oil*** and season with **salt*** and **pepper***.



5 FINISH SAUCE

Mix **crème fraîche** with the **tomato sauce**.
Remove frying pan from stove, add **baby spinach** portion by portion and season with **salt*** and **pepper***.
Finally add the **gnocchi**.



6 ARRANGE

Apportion **gnocchi** onto plates, drizzle with **walnut oil**, garnish with the rest of the **basil** leaves and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Basil	1 x	10 g	1 x	10 g
Chunky tomatoes (pack)	1 x	390 g	2 x	390 g
Walnuts 7)	1 x	20 g	1 x	20 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Gnocchi 1)	1 x	400 g	1 x	800 g
Oil* for steps 2 and 3	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Olive oil* for step 4	2 tbsp		4 tbsp	
Salt*, pepper*, sugar*	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	384 kJ/92 kcal	2.458 kJ/588 kcal
Fat	4.05 g	25.90 g
- incl. saturated fats	0.16 g	1.05 g
Carbohydrate	11.47 g	73.32 g
- incl. sugar	3.47 g	22.22 g
Protein	1.62 g	10.38 g
Salt	0.85 g	5.46 g

ALLERGENS

1) Wheat 5) Milk 7) Walnuts

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



GNOCCHI À LA SAUCE AUX TOMATES ET ÉPINARDS,

affinés avec de l'huile épiceée aux noix et à la ciboulette



BAUMNUSS

Le nom grec d'origine de la noix est "caryon", ce qui signifie quelque chose comme la tête ou le cerveau.



Gnocchi



Crème fraîche



Oignon



Poivron jaune



Gousse d'ail



Basilic



Morceaux de tomates



Noix



Pousses d'épinards

30 - 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

Veggie

C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du **savon** pendant au moins **20 secondes** avant de cuisiner.

Laver les **légumes** et les **finer herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **une grande casserole, un presse-ail, une grande poêle** et un **petit saladier**.



1 PRÉPARATION

Éplucher l'**oignon** et l'ail. Couper l'**oignon** en deux, puis en dés d'env. 0,5 cm.

Fendre le **poivron jaune** en deux, enlever les graines et couper des morceaux de 1 cm.

Arracher les feuilles de **basilic** et garder les tiges. Hacher la moitié des feuilles de **basilic** (réserver l'autre moitié pour la décoration).



4 PENDANT CE TEMPS

Hacher grossièrement les **noix**.

Mélanger **ciboulette** et noix dans un petit saladier avec de l'**huile d'olive***, **saler*** et **poivrer***.



2 PRÉPARER LA SAUCE

Dans une grande casserole, chauffer l'**huile*** à feu moyen et y faire blondir les dés d'**oignon** 2 à 3 min.

Ajouter les dés de **poivron** et les tiges de **basilic**, presser l'**ail** et laisser mijoter encore 5 min. Déglacer avec les morceaux de **tomates**, baisser le feu et laisser mijoter env. 10 min. Une fois le temps de cuisson écoulé, retirer les tiges de **basilic** et ajouter le **basilic haché**. Assaisonner avec du **sel***, du **poivre*** et du **sucre***.



5 FINIR LA SAUCE

Mélanger la **crème fraîche** à la **sauce aux tomates**.

Retirer la poêle du feu, ajouter les **pousses d'épinards** par portions et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Ajouter à la fin les **gnocchi**.



3 FAIRE DORER LES GNOCCHI

Dans une grande poêle, chauffer l'**huile*** à feu moyen et faire dorer les **gnocchi** 7 à 8 min.



6 DRESSER

Répartir les **gnocchi** dans les assiettes, arroser de **huile aux noix**, garnir du reste de **basilic** et déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Poivron jaune	1 x	180 g	2 x	180 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Basilic	1 x	10 g	1 x	10 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Noix 7)	1 x	20 g	1 x	20 g
Pousses d'épinards	1 x	75 g	1 x	150 g
Gnocchi 1)	1 x	400 g	1 x	800 g
Huile* pour les étapes 2 et 3	1 cs chaque		2 cs chaque	
Huile d'olive* pour l'étape 4	2 cs		4 cs	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

📏 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	384 kJ/92 kcal	2.458 kJ/588 kcal
Graisse	4.05 g	25.90 g
- dont acides gras saturés	0.16 g	1.05 g
Glucides	11.47 g	73.32 g
- dont sucre	3.47 g	22.22 g
Protéines	1.62 g	10.38 g
Sel	0.85 g	5.46 g

ALLERGÈNES

1) blé 5) lait 7) noixettes

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