



GNOCCHI IN CREMIGER SPINAT-TOMATEN-SAUCE

verfeinert mit Baumnussöl

FAMILY



frische Gnocchi



Crème fraîche



Zwiebel



gelbe Peperoni



Knoblauchzehe



Basilikum



stückige Tomaten



Baumnußkerne



Babyspinat

Marcos Tipps für Kids

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch das Basilikum mit einer Schere schneiden, das ist sicher und macht Spass! Also Ärmel hoch, **Hände waschen** und los gehts!

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie



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

Baumnüsse grob hacken und in eine kleine Schüssel geben, mit 3 EL [4 EL] **Oliveneröl*** 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 SAUCE VOLLENDEN

Crème fraîche unter die **Tomatensauce** rühren.

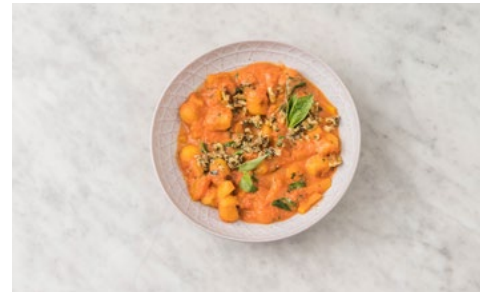
Topf vom Herd nehmen, **Babyspinat** portionsweise zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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, **Baumnuss-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	20 g	1 x	20 g
Baumnusskerne 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
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL		je 2 EL	
Oliveneröl* für Schritt 4	3 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	383 kJ/92 kcal	2.466 kJ/590 kcal
Fett	4.02 g	25.94 g
– davon ges. Fettsäuren	0.16 g	1.05 g
Kohlenhydrate	11.42 g	73.57 g
– davon Zucker	3.49 g	22.47 g
Eiweiss	1.64 g	10.54 g
Salz	0.84 g	5.47 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

f i y p #HelloFreshCH

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



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

FAMILY



Gnocchi



Crème fraîche



Onion



Yellow pepper



Garlic cloves



Basil



Broken tomatoes



Walnuts



Baby spinach

Marcos Tipps for Kids

If you want to incorporate your children into the kitchen scene, let him cut the basil with a scissor

Cutting with scissors is safe and fun!

Roll up your sleeves, wash your hands, and voila!



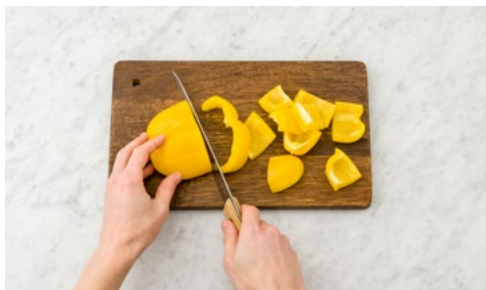
30 - 40 (depending on number of persons)

Level 2

Veggie

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.

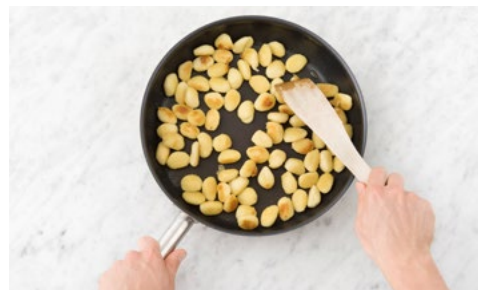


2 COOK SAUCE

Heat **oil*** in a large pot on medium heat and sauté diced **onion** in it for 2-3 min.

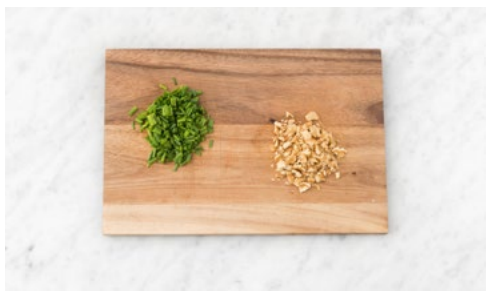
Add **pepper** cubes and **basil** stems, press in **garlic** and simmer for 5 min. Deglaze with **broken tomatoes**, reduce heat and simmer for approx. 10 min.

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.

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	20 g	1 x	20 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
Chunky tomatoes (pack)	1 x	390 g	2 x	390 g
Oil* for steps 2 and 3	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Olive oil* for step 4	3 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	383 kJ/92 kcal	2.466 kJ/590 kcal
Fat	4.02 g	25.94 g
- incl. saturated fats	0.16 g	1.05 g
Carbohydrate	11.42 g	73.57 g
- incl. sugar	3.49 g	22.47 g
Protein	1.64 g	10.54 g
Salt	0.84 g	5.47 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!)

f i y p #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

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



GNOCCHI À LA SAUCE AUX TOMATES ET ÉPINARDS,

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

FAMILY



Gnocchi



Crème fraîche



Oignon



Poivron jaune



Gousse d'ail



Basilic



Morceaux de tomates



Noix



Pousses d'épinards

Les conseils de Marco pour les enfants

Si vous souhaitez intégrer vos enfants dans la scène de la cuisine, laissez-les couper le basilic avec des ciseaux.

La coupe aux ciseaux est sûre et amusante!

Retroussiez vos manches, lavez-vous les mains et vous avez terminé!

30 - 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

Veggie



Laver les légumes et les fines 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).



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*.



3 FAIRE DORER LES GNOCCHI

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



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*.



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.



6 DRESSER

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

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 6)	1 x	20 g	1 x	20 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
Boîte de tomates en morceaux	1 x	390 g	2 x	390 g
Huile* pour les étapes 2 et 3	1 cs chaque		2 cs chaque	
Huile d'olive* pour l'étape 4	3 cs		4 cs	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

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

6) 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	383 kJ/92 kcal	2.466 kJ/590 kcal
Graisse	4.02 g	25.94 g
- dont acides gras saturés	0.16 g	1.05 g
Glucides	11.42 g	73.57 g
- dont sucre	3.49 g	22.47 g
Protéines	1.64 g	10.54 g
Sel	0.84 g	5.47 g

ALLERGÈNES

1) blé 5) lait 7) noix

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



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