



Gnocchi in cremiger Tomaten-Spinat-Sauce, verfeinert durch würziges Schnittlauch-Baumnuss-Öl



HELLO BAUMNUSS

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



Gnocchi di Patate



Baumnüsse



Crème fraîche



junger Spinat



Zwiebel



gelbe Peperoni



Knoblauchzehe



Basilikum



Schnittlauch



gehackte Tomaten

30 Minuten

Stufe 2

Express

Family

Explore

Veggie

Heute bringen wir Dir schnell und bequem eine grosse Portion **Ballaststoffe** und italienisches Urlaubsflair auf Deinen Tisch! Während Du die Gnocchi goldbraun anbrätst, köchelt die Sauce fast wie von selbst. Ein raffiniertes und schnelles Schnittlauch-Baumnuss-Öl sorgt für das gewisse Etwas, wenn es am Ende ganz schnell geht und sich jeder auf die eigene Portion freut. En Guete!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 grosse Pfanne**, **1 grossen Topf** und eine **Knoblauchpresse**.



1 VORBEREITUNG

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.
Zwiebel halbieren und in ca. 0,5 cm grosse Würfel schneiden.

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

Basilikumblätter abzupfen, die Stiele dabei aufbewahren. Die **Hälften** der **Basilikumblätter** hacken (den Rest für die Dekoration beiseitelegen).



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Schnittlauch in ca. 0,5 cm breite Röllchen schneiden.

Baumnüsse grob hacken.

Beides in eine kleine Schüssel geben, mit **Olivenöl*** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 SAUCE KOCHEN

In einem grossen Topf **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. braten. **Peperoniwürfel** und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und weitere 5 Min. köcheln lassen. Mit **gehackten Tomaten** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen. Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und gehacktes **Basilikum** zugeben. **Sauce** mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



5 SOSSE VOLLENDEN

Crème fraîche unter die **Tomatensauce** rühren.

Pfanne vom Herd nehmen, **Spinat** portionsweise zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



3 GNOCCHI BRATEN

In einer grossen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und anschliessend vom Herd nehmen.



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zwiebel	1 x	80 g	1 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	9 g	1 x	9 g
gelbe Peperoni	1 x	150 g	2 x	150 g
Basilikum	1 x	10 g	1 x	20 g
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
gehackte Tomaten (Pkg.)	1 x	400 g	2 x	400 g
Gnocchi di Patate 1) 3)	1 x	500 g	2 x	500 g
Baumnüsse 8) 15)	1 x	10 g	1 x	20 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
junger Spinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Öl*		je ½ EL		je 1 EL
Olivenöl*		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

* Gut, im Haus zu haben [bei Bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	435 kJ/104 kcal	2826 kJ/674 kcal
Fett	5 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	13 g	79 g
– davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiss	3 g	19 g
Ballaststoffe	3 g	14 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 8) Baumnüsse
15) kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Sellerie und Sesam enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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



Gnocchi in creamy tomato and spinach sauce, refined with spicy chive and walnut oil



HELLO WALNUT

The original Greek word for the walnut is "káruon", which means something like "head" or even "brain".



Potato gnocchi



Walnuts



Crème fraîche



Young spinach



Onion



gelbe Peperoni



Garlic cloves



Basil



Chives



Chopped tomatoes

30 minutes

Level 2

Express

Family

Explore

Veggie

Today we've got a quick, convenient dish for you with a big portion of dietary fibre and a touch of Italian holiday flair. While you sauté the gnocchi till they're golden brown, the sauce simmers away practically all by itself. The sophisticated, easily prepared chive and walnut oil adds that certain something, when everything is finally going so quickly and everyone is looking forward to just tucking in. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs.

You will also need: 1 small bowl, 1 large frying pan, 1 large pot and a garlic press.



1 PREPARATION

Peel **onion** and **garlic**. Cut the **onion** in half and dice into approx. 0.5 cm cubes.

Cut **yellow pepper** in half; remove the core and cut **pepper** halves into 1 cm pieces.

Pluck **basil leaves**, but keep the stems. Chop half of the **basil leaves** (put the rest aside for decoration purposes).



4 MEANWHILE

Cut the **chives** into 0.5 cm thin rolls. cubes.

Roughly chop the **walnuts**.

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



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 let simmer for further 5 min. Deglaze with **chopped tomatoes**, reduce to low heat and let simmer for approx. 10 min. After the cooking time, remove **basil** stems and add chopped **basil**. Season with **salt***, **pepper*** and 1 pinch of **sugar***.



5 FINISH SAUCE

Stir **crème fraîche** into **tomato sauce**. Remove frying pan from stove, add **spinach** portion by portion and season with **salt*** and **pepper***.

Finally add the **gnocchi**.



3 SAUTÉ GNOCCHI

Heat **oil*** in a large frying pan on medium heat, sauté **gnocchi** in it for 7–8 min. until golden brown and then remove from stove.



6 ARRANGE

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

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Onion	1 x	80 g	1 x	80 g
Garlic cloves	1 x	9 g	1 x	9 g
Yellow peppers	1 x	150 g	2 x	150 g
Basil	1 x	10 g	1 x	20 g
Chives	1 x	10 g	1 x	10 g
Chopped tomatoes (pkt.)	1 x	400 g	2 x	400 g
Potato gnocchi 1) 3)	1 x	500 g	2 x	500 g
Walnuts 8) 15)	1 x	10 g	1 x	20 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Young spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Oil*		½ tbsp. each		1 tbsp. each
Olive oil*		1 tbsp.		2 tbsp
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* 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	100 g	PORTION
Calories	435 kJ/104 kcal	2826 kJ/674 kcal
Fat	5 g	30 g
– incl. saturated fats	2 g	11 g
Carbohydrate	13 g	79 g
– incl. sugar	4 g	22 g
Protein	3 g	19 g
Dietary fibre	3 g	14 g
Salt	1 g	5 g

ALLERGENS

1) Wheat 3) Egg 7) Milk 8) Walnuts

15) May contain traces of peanuts, soya, celery and sesame seeds

Bon Appetit!



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 épicée aux noix et à la ciboulette



HELLO NOIX

Le nom grec d'origine de la noix est « Karyon » ce qui signifie tête ou cerveau.



Gnocchi di Patate



Noix



Crème fraîche



Pousses d'épinard



Oignon



Poivron jaune



Gousse d'ail



Basilic



Ciboulette



Tomates concassées

30 minutes

Niveau 2

Express

Family

EExploration

Veggie

Aujourd'hui nous mettons une grande portion de fibres et une ambiance de vacances en Italie sur votre table, le tout rapidement et facilement ! Pendant que vous faites dorer les gnocchi, la sauce mijote presque toute seule. Une huile aux noix et à la ciboulette raffinée et rapidement préparée garantit une note finale toute particulière quand tout le monde attend avec impatience d'être servi. Bon appétit!

Laver les légumes et les fines herbes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut également 1 petit saladier, 1 grande poêle, 1 grande casserole et 1 presse-ail.



1 PRÉPARATION

Éplucher l'**oignon** et l'**ail**. Couper les **oignons** en deux, puis en dés d'env. 0,5 cm. Fendre les **poivrons jaunes** en deux, enlever les graines et les couper en morceaux d'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

Couper la **ciboulette** en rondelles de 0,5 cm. lamelles. Hacher grossièrement les **noix**. Mélanger ciboulette et noix dans un petit saladier avec de l'**huile d'olive***, **saler*** et **poivrer***.



2 CUISINER 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 **tomates** concassées, baisser le feu et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Une fois le temps de cuisson écoulé, retirer les tiges de **basilic** et ajouter le **basilic** haché. Assaisonner la sauce avec du **sel***, du **poivre*** et 1 pincée de **sucre***.



5 FINIR LA SAUCE

Mélanger la **crème fraîche** à la sauce **tomate**. Retirer la poêle du feu, ajouter les **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 de l'**huile*** à feu moyen, y faire dorer les **gnocchi** 7 à 8 min. puis retirer du feu.



6 DRESSER

Répartir les **gnocchi** sur les assiettes, arroser d'**huile** aux **noix** et à la **ciboulette**, garnir du reste de **basilic** et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon	1 x	80 g	1 x	80 g
Gousse d'ail	1 x	9 g	1 x	9 g
Poivron jaune	1 x	150 g	2 x	150 g
Basilic	1 x	10 g	1 x	20 g
Ciboulette	1 x	10 g	1 x	10 g
Tomates concassées (paquet)	1 x	400 g	2 x	400 g
Gnocchi di Patate 1) 3)	1 x	500 g	2 x	500 g
Noix 8) 15)	1 x	10 g	1 x	20 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Pousses d'épinard	1 x	50 g	1 x	100 g
Huile*	1 cs	chaque	1 cs	chaque
Huile d'olive*	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	435 kJ/104 kcal	2826 kJ/674 kcal
Graisse	5 g	30 g
- dont acides gras saturés	2 g	11 g
Glucides	13 g	79 g
- dont sucre	4 g	22 g
Protéines	3 g	19 g
Fibres	3 g	14 g
Sel	1 g	5 g

ALLERGÈNES

1) blé 3) œuf 7) lait 8) noix

15) peut contenir des traces de cacahuètes, soja, sellerie et sésame

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

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

Bon appétit!