



# Gnocchi in cremiger Tomatensauce mit Spinat, verfeinert durch würziges Schnittlauch-Baumnuss-Öl



## HELLO BAUMNÜSSE

Nicht umsonst sehen sie aus wie ein kleines Gehirn:  
Baumnüsse sind hilfreich, wenn es darum geht, unsere grauen Zellen mit Energie zu versorgen.



frische Gnocchi



Crème fraîche



Zwiebel



gelbe Peperoni



Knoblauchzehe



Basilikum



Schnittlauch



stückige Tomaten



Baumnüsse



Babyspinat

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

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. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

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



## 1 VORBEREITUNG

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen.

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

**Gelbe 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

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

**Baumnüsse** grob hacken.

Beides in eine kleine Schüssel geben, mit **Olivensöl\*** 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. 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 **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Gnocchi** darin 7 – 8 Min goldbraun anbraten.



## 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	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Basilikum	1 x	10 g	1 x	10 g
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
frische Gnocchi 1)	1 x	400 g	1 x	800 g
Baumnusskerne 7)	1 x	20 g	1 x	20 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	100 g
Babyspinat	1 x	75 g	1 x	150 g
Öl* für Schritt 2 und 3		½ EL		1 EL
Olivensöl* für Schritt 4		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	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	338 kJ/81 kcal	2.220 kJ/531 kcal
Fett	3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	2 g
Kohlenhydrate	11 g	73 g
– davon Zucker	4 g	23 g
Eiweiss	2 g	11 g
Salz	1 g	6 g

## ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 7) Schalenfrüchte

(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 sauce with spinach, refined with spicy chive and walnut oil



## HELLO WALNUTS

*They don't look like a little brain for nothing: Walnuts help supply our grey cells with energy.*



Gnocchi



Crème fraîche



Onion



Yellow pepper



Garlic cloves



Basil



Chives



Broken tomatoes



Walnuts



Baby spinach

30 minutes

Level 2

A new discovery

Veggie

Save time

Light meal

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. A sophisticated, quick chive and walnut oil provides that certain something, and everyone will be looking forward to getting a portion. Bon appetit!

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

Cut **chives** into 0.5 cm wide rolls.

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 **chive** and **walnut oil**, garnish with the rest of the **basil** leaves and enjoy.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Basil	1 x	10 g	1 x	10 g
Chives	1 x	10 g	1 x	10 g
Chunky tomatoes (pack)	1 x	390 g	2 x	390 g
Gnocchi 1)	1 x	400 g	1 x	800 g
Walnuts 7)	1 x	20 g	1 x	20 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	100 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Oil*		½ tbsp. each		1 tbsp. each
Olive oil*		1 tbsp.		2 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	338 kJ/81 kcal	2.220 kJ/531 kcal
Fat	3 g	20 g
- incl. saturated fats	0 g	2 g
Carbohydrate	11 g	73 g
- incl. sugar	4 g	23 g
Protein	2 g	11 g
Salt	1 g	6 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!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:

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

*Bon appetit!*



# Gnocchi à la sauce aux tomates et épinards,

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



## HELLO NOIX

Ce n'est pas pour rien qu'elles ressemblent à de petits cerveaux : les noix contribuent à l'apport énergétique de nos cellules grises.



Gnocchi



Crème fraîche



Oignon



Poivron jaune



Gousse d'ail



Basilic



Ciboulette



Morceaux de tomates



Noix



Pousses d'épinards

30 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Veggie

Gain de temps

Régal léger

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. L'huile aux noix et à la ciboulette apporte une note subtile à ce plat pouvant être préparé rapidement et idéal à partager. Bon appétit !

# C'EST PARTI

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).



## 4 PENDANT CE TEMPS

Couper la **ciboulette** en rondelles de 0,5 cm de largeur.

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 d'**huile aux noix** et à la **ciboulette**, garnir du reste de **basilic** et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Poivron jaune	1 x	180 g	2 x	180 g
Basilic	1 x	10 g	1 x	10 g
Ciboulette	1 x	10 g	1 x	10 g
Boîte de tomates en morceaux	1 x	390 g	2 x	390 g
Gnocchi 1)	1 x	400 g	1 x	800 g
Noix 7)	1 x	20 g	1 x	20 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	100 g
Pousses d'épinards	1 x	75 g	1 x	150 g
Huile*		½ cs chaque		1 cs chaque
Huile d'olive*		1 cs		2 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	338 kJ/81 kcal	2.220 kJ/531 kcal
Graisse	3 g	20 g
- dont acides gras saturés	0 g	2 g
Glucides	11 g	73 g
- dont sucre	4 g	23 g
Protéines	2 g	11 g
Sel	1 g	6 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 !)

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



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

*Bon appétit !*