



# 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



Baumnusskerne



Babyspinat

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 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**.



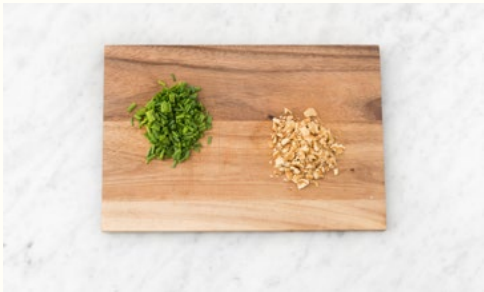
## 1 VORBEREITUNG

**Knoblauch** abziehen.

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

**Gelbe Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoni** hälften 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 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. Sose mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 5 SAUCE VOLLENDEN

**Crème fraîche** unter die **Tomatensauce** rühren.

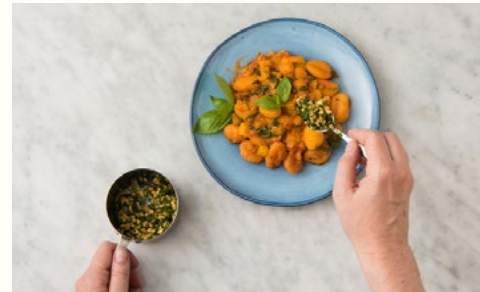
Topf vom Herd nehmen, **Babyspinat** portionsweise zugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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, **Schnittlauch-Baumnuss-Öl** darüberträufeln, mit restlichen **Basilikumblättern** garnieren und geniessen.

## En Guete!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	200 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, roh 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	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	287 kJ/69 kcal	1.851 kJ/443 kcal
Fett	2 g	10 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	1 g
Kohlenhydrate	11 g	73 g
– davon Zucker	4 g	23 g
Eiweiss	2 g	11 g
Salz	0 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!)



#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



## 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.

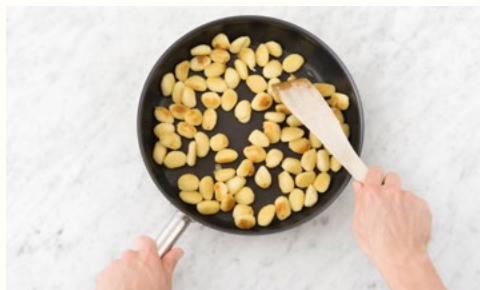
Pluck the **basil** leaves (keep the stems). Chop half of the leaves and put the rest aside for decoration purposes.



### 2 COOK SAUCE

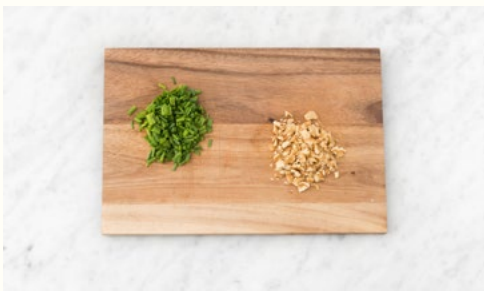
Heat **oil\*** in a large pot on medium heat and sauté diced **onion** in it for 2-3 min. Add **pepper** cubes and **basil** stems, press in **garlic** and simmer for 5 min. Deglaze with **broken tomatoes**, reduce heat and simmer for approx. 10 min.

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	
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	200 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* 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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	287 kJ/69 kcal	1.851 kJ/443 kcal
Fett	2 g	10 g
- davon ges. Fettsäuren	0 g	1 g
Kohlenhydrate	11 g	73 g
- davon Zucker	4 g	23 g
Eiweiss	2 g	11 g
Salz	0 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!)

f i y p #HelloFreshCH

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

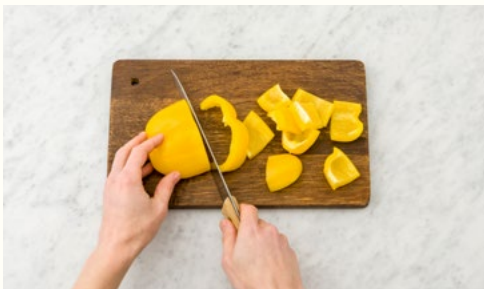
Gain de temps

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 !

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.

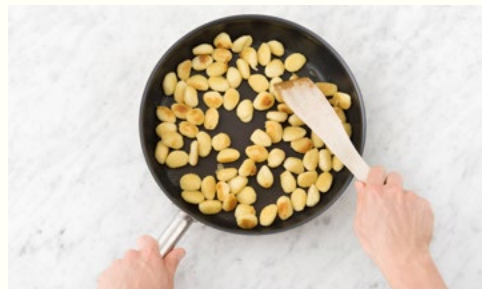
Arracher les feuilles de **basilic** et garder les tiges. Hacher la moitié des feuilles de **basilic** (réserver l'autre moitié pour la décoration).



## 2 PRÉPARER LA SAUCE

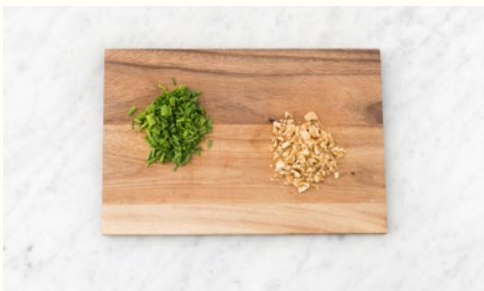
Dans une grande casserole, chauffer l'**huile\*** à feu moyen et y faire blondir les dés d'**oignon** 2 à 3 min.

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

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\***.



## 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** et à la **ciboulette**, garnir du reste de **basilic** et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	200 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* 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 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	287 kJ/69 kcal	1.851 kJ/443 kcal
Graisse	2 g	10 g
- dont acides gras saturés	0 g	1 g
Glucides	11 g	73 g
- dont sucre	4 g	23 g
Protéines	2 g	11 g
Sel	0 g	6 g

### ALLERGÈNES

1) blé 5) lait 7) noisettes

(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

*Bon appétit !*