



GNOCCHI-SPINAT-AUFLAUF

in Basilikumcremesauce mit Sonnenblumkernen



CRÈME FRAÎCHE LIGHT

Crème fraîche light, Rahm, Schmand, Crème fraîche, saure Halbrahm – der Unterschied all dieser Produkte liegt im Fettgehalt. Bei Crème fraîche light beträgt dieser in der Regel 24%.



frische Gnocchi



Babyspinat



Crème fraîche light



Sonnenblumenkerne



braune Champignons



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Muskat“



Basilikum



Zwiebel



Reibkäse

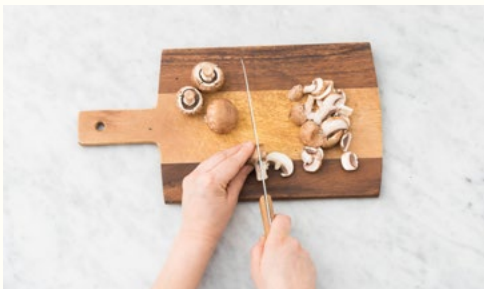
30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Knoblauchpresse, 1 Stabmixer** und **1 Auflaufform**.



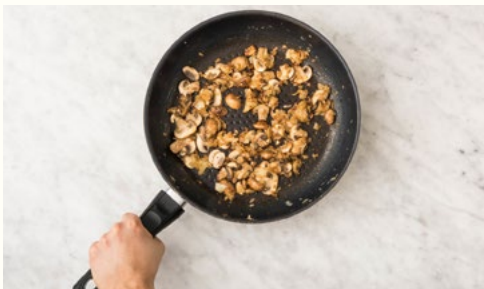
1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.



2 GEMÜSE BRATEN

In einer grossen Bratpfanne **1 EL [2 EL] Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Champignonscheiben** darin **2 – 3 Min.** anbraten. **Zwiebelstreifen** zugeben und weitere **2 – 3 Min.** mitbraten. **Knoblauch** dazupressen.



3 FÜR DIE CREME

In einem hohen Rührgefäss mit einem Stabmixer aus **Crème fraîche light**, **5 EL [10 EL] Wasser***, **Gemüsebouillon**, **Gewürzmischung**, der **Hälfte** des **Käses** und **Basilikumblättern** eine **Creme** mixen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



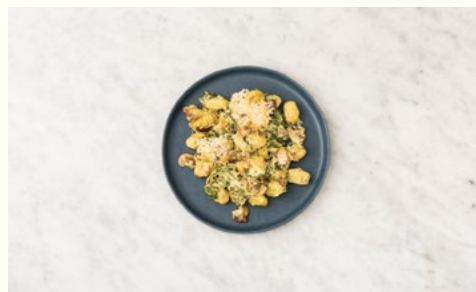
4 SAUCE VOLLENDEN

Creme zu den **Zwiebeln** in die Bratpfanne geben. **Spinat** und **Gnocchi** unterheben, **Sonnenblumenkerne** zugeben und alles in eine Auflaufform geben.



5 AUFLAUF BACKEN

Restlichen **Käse** auf den Auflauf streuen und für **ca. 10 Min.** backen, bis der **Käse** anfängt zu braun zu werden.



6 ANRICHTEN

Auflauf aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, auf Teller verteilen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	200 g
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Crème fraîche light 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Gewürzmischung „Muskat“	1 x	5 g	2 x	5 g
Reibkäse 5)	1 x	50 g	2 x	50 g
Basilikum	1 x	10 g	1 x	10 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
frische Gnocchi 1) 2)	1 x	500 g	2 x	500 g
Sonnenblumenkerne	1 x	10 g	1 x	20 g
Gemüsebouillon für Schritt 3		50 ml		100 ml
Öl* für Schritt 2		1 EL		2 EL
Wasser* für Schritt 3		5 EL		10 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	480 kJ/115 kcal	2.337 kJ/559 kcal
Fett	4 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	1 g
Kohlenhydrate	15 g	74 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiss	4 g	17 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Glutenthaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

En Guete!

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #HelloFreshCH

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



GNOCCHI AND SPINACH CASSEROLE

in basil cream sauce with sunflower seeds



HELLO CRÈME FRAÎCHE, LIGHT

Cream, sour cream, crème fraîche: the difference between all these products is their fat content. For sour cream, this is usually 24%.



Fresh gnocchi



Baby spinach



Crème fraîche



Sunflower seeds



Brown mushrooms



Garlic cloves



„Muskat“ spice mix



Basil



Onion



Grated cheese

30 minutes

Level 2

A new discovery

Veggie

Light meal

Save time

Wash the **vegetables**.
You will also need: **1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender** and **1 oven dish**.



1 CHOP VEGETABLES

Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Peel and halve **onion** and cut it into narrow strips.
Cut the **mushrooms** into thin slices. Peel the **garlic**.



2 FRY VEGETABLES

Heat 1 tbsp. **oil*** in a large frying pan on medium heat. Sauté **mushroom** slices for 2-3 min. Add strips of **onion** and sauté together for another 2-3 min. Press in **garlic**. In the meantime, make the **cream**.



3 FOR THE CREAM

Put **crème fraîche light**, 5 tbsp. **water***, **Vegetable broth**, **spice mix**, **half** of the **cheese** and the **basil leaves** into a tall mixing bowl and use a hand blender to mix this into **cream**. Season with **salt*** and **pepper***.



4 FINISH SAUCE

Add the **cream** to the **onions** in the frying pan. Mix in **spinach** and **gnocchi**, add **Sunflower seeds** and put everything into an oven dish.



5 BAKE CASSEROLE

Sprinkle the rest of the **cheese** over the casserole and bake for approx. 10 min.



6 ARRANGE

Remove casserole from the oven, allow to cool briefly, apportion onto plates and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Onion	1 x	100 g	2 x	200 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Crème fraîche light 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
„Muskat“ spice mix	1 x	5 g	2 x	5 g
Grated cheese 5)	1 x	50 g	2 x	50 g
Basil	1 x	10 g	1 x	10 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Fresh gnocchi 1) 2)	1 x	500 g	2 x	500 g
Sunflower seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Vegetable broth* for step 3		50 ml		100 ml
Oil* for step 2		1 tbsp.		2 tbsp.
Water* for step 3		5 tbsp.		10 tbsp.
Salt*, pepper*		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	480 kJ/115 kcal	2.337 kJ/559 kcal
Fat	4 g	20 g
- incl. saturated fats	0 g	1 g
Carbohydrate	15 g	74 g
- incl. sugar	2 g	12 g
Protein	4 g	17 g
Salt	1 g	5 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk

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

Bon appetit!

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



GRATIN AUX GNOCCHI ET AUX ÉPINARDS

avec crème au basilic et graines de tournesol



HELLO CRÈME FRAÎCHE LÉGÈRE

Crème, crème aigre, crème fraîche, crème acidulée : la différence entre tous ces produits réside dans la teneur en graisses. Pour la crème aigre, elle se trouve en générale à 24 %.



Gnocchi frais



Pousses d'épinard



Crème fraîche légère



Graines de tournesol



Champignons bruns



Gousse d'ail



Mélange d'épices „Muskat“



Basilic



Oignon



Fromage râpé

30 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Veggie

Régal léger

Gain de temps

Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, **il vous faut 1 grande poêle, 1 récipient profond, 1 mixeur et 1 moule à gratin.**

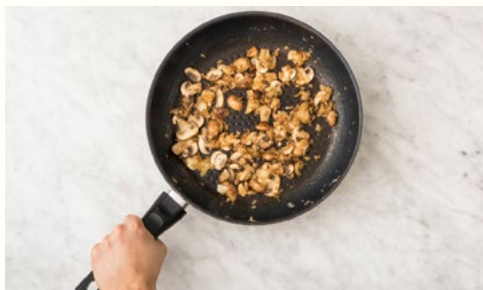


1 COUPER LES LÉGUMES

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en fines tranches.

Couper les **champignons** en fines tranches. Peler l'**ail**.



2 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs d'**huile*** à feu moyen. Y faire revenir les tranches de **champignon** 2 à 3 min. Ajouter les tranches d'**oignon** et faire revenir le tout encore 2 à 3 min. Y presser l'**ail**. Pendant ce temps, préparer la **crème**.



3 POUR LA CRÈME

Dans un récipient profond, mixer la **crème fraîche légère**, 5 cs d'**eau***, le **bouillon de légumes**, le **mélange d'épices**, la **moitié** du fromage et les feuilles de **basilic** avec un mixeur jusqu'à obtenir une **crème**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



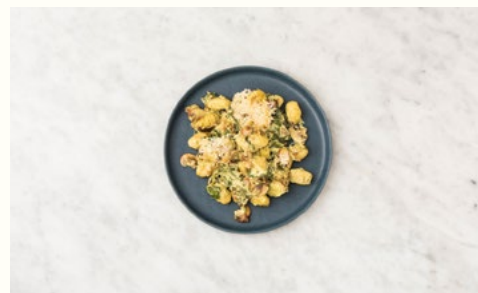
4 ACHEVER LA SAUCE

Ajouter la **crème aux oignons** dans la poêle. Mélanger les **épinards** et les **gnocchi**, ajouter les **graines de tournesol** et mettre le tout dans une moule à gratin.



5 FAIRE GRATINER LE GRATIN

Recouvrir le gratin du reste de **fromage** et enfourner env. 10 min.



6 DRESSER

Sortir le gratin du four, laisser un peu refroidir, répartir sur les assiettes et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon	1 x	100 g	2 x	200 g
Champignons bruns	1 x	100 g	1 x	200 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Crème fraîche légère 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Mélange d'épices „Muskat“	1 x	5 g	2 x	5 g
Fromage râpé 5)	1 x	50 g	2 x	50 g
Basilic	1 x	10 g	1 x	10 g
Pousses d'épinard	1 x	50 g	1 x	100 g
Gnocchi frais 1) 2)	1 x	500 g	2 x	500 g
Graines de tournesol	1 x	10 g	1 x	20 g
Bouillon de légumes* pour l'étape 3		50 ml		100 ml
Huile* pour l'étape 2		1 cs		2 cs
Eau* pour l'étape 3		5 cs		10 cs
Sel*, poivre*	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	480 kJ/115 kcal	2.337 kJ/559 kcal
Graisse	4 g	20 g
- dont acides gras saturés	0 g	1 g
Glucides	15 g	74 g
- dont sucre	2 g	12 g
Protéines	4 g	17 g
Sel	1 g	5 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait

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

Bon appétit !



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