



Herzhafte Gnocchipfanne mit Speck, Baumnuss-Frischkäse-Pesto und Babyspinat



HELLO BAUMNUSS

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



Speck (Scheiben)



Frischkäse (Robiola)



Baumnuss



Babyspinat



Zwiebel



Parmesan



Thymian



Knoblauchzehe



Basilikum



frische Gnocchi

30 Minuten

Stufe 1

Zeit sparen

Neuentdeckung

In dieser Woche bringen wir Dir ein richtig **ballaststoffreiches** Wohlfühlgericht auf den Tisch. Mit frischen Gnocchi, Speck und selbst gemachtem Pesto aus cremigem Frischkäse und Baumnuss besiegst Du jedes Hungergefühl. Die schöne grüne Farbe von Spinat und Basilikum sorgt für Frischegefühle. Ein weiterer Vorteil: Du hast die Gnocchipfanne wirklich schnell zubereitet und beugst jedem Magenknurren vor!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

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



1 ZU BEGINN
Speck quer in feine Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Parmesan raffeln.

Blätter von Thymian und Basilikum abzupfen.



2 FÜR DAS PESTO
In einem hohen Rührgefäss **Baumnuß***, **Olivenöl***, **Wasser***, geraffelten **Parmesankäse**, **Knoblauch**, ein Viertel des **Babyspinats**, **Thymian-** und **Basilikumblätter** (einige für die Dekoration beiseitestellen) mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** verarbeiten.



3 PESTO ABSCHMECKEN
Die Hälfte vom **Frischkäse** unter das **Pesto** mischen und mit **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 SPECK ANBRATEN
In einer grossen Bratpfanne **Speckstreifen** und **Zwiebelwürfel** bei starker Hitze ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anbraten.

Gnocchi zugeben und 4 – 5 Min. mitbraten.



5 FÜR DIE SAUCE
Den restlichen **Babyspinat** nach und nach in die Bratpfanne geben und zusammenfallen lassen.

Die Hälfte des **Pestos** und **Wasser*** hinzugeben und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** etwas andickt.



6 ANRICHTEN
Gnocchipfanne mit restlichem **Baumnuß-Frischkäse-Pesto** auf tiefen Tellern verteilen, mit dem restlichen **Robiola-Frischkäse** toppen und mit den restlichen **Basilikumblättern** bestreut geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Speck (Scheiben)	1 x	75 g	1 x	150 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	1 x	4 g
Basilikum	1 x	10 g	1 x	10 g
Thymian	1 x	10 g	1 x	10 g
Baumnuß 7)	1 x	20 g	1 x	40 g
Parmesan 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Babyspinat	1 x	200 g	1 x	400 g
Frischkäse (Robiola) 1) 2) 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
frische Gnocchi 1)	1 x	400 g	1 x	800 g
Olivenöl*		2 EL		4 EL
Wasser*		je 3 EL		je 6 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	619 kJ/148 kcal	2.983 kJ/713 kcal
Fett	8 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	15 g	73 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiss	4 g	21 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 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

En Guete!



Hearty gnocchi stir-fry with bacon, walnut and cream cheese pesto and baby spinach



HELLO WALNUT

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



Bacon (slices)



Cream cheese (Robiola)



Walnuts



Baby spinach



Onion



Hard cheese



Thyme



Garlic cloves



Basil



Fresh gnocchi

30 minutes

Level 1

Save time

A new discovery

This week we have a really fibre-rich, feel-good dish for you. With fresh gnocchi, bacon and home-made pesto from cream cheese and walnuts, this will satisfy any hunger. The lovely green colour of spinach and basil provides a feeling of freshness. Another advantage: You can make this gnocchi stir-fry really quickly before your stomach starts to growl!

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



1 TO START OFF
Cut the **bacon** crosswise into thin strips.

Peel **onion** and **garlic**. Halve and finely dice the **onion**.

Grate **parmesan**.

Pluck the leaves from the **thyme** and **basil**.



4 FRY BACON
Fry the **bacon strips** and diced **onion** in a large frying pan on high heat for 1-2 min. without adding any fat.

Add **gnocchi** and fry together for 4-5 min.



2 FOR THE PESTO
Mix **walnuts***, **olive oil***, **water***, **grated hard cheese**, **garlic**, a quarter of the **baby spinach**, **thyme** and **basil leaves** (put some aside for decoration) in a tall mixing bowl using a hand blender.



5 FOR THE SAUCE
Gradually add the rest of the **baby spinach** to the frying pan and let it break down.

Add half of the **pesto** and **water*** and simmer for 1-2 min. until the **sauce** thickens slightly.



3 SEASON PESTO
Mix half of the **cream cheese** with the **pesto** and season with **salt***, **sugar*** and **pepper***.



6 ARRANGE
Apportion the **gnocchi** stir-fry with the rest of the **walnut** and **cream cheese pesto** onto deep plates, top with the rest of the **Robiola**, sprinkle with the rest of the **basil** leaves and enjoy.

SERVES 2 | 4
INGREDIENTS

	2P		4P	
Bacon (slices)	1 x	75 g	1 x	150 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	1 x	4 g
Basil	1 x	10 g	1 x	10 g
Thyme	1 x	10 g	1 x	10 g
Walnuts 7)	1 x	20 g	1 x	40 g
Hard cheese 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Baby spinach	1 x	200 g	1 x	400 g
Cream cheese (Robiola 1) 2) 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Fresh gnocchi 1)	1 x	400 g	1 x	800 g
Olive oil* for the pesto		2 tbsp.		4 tbsp.
Water*		3 tbsp. each		6 tbsp. each
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	619 kJ/148 kcal	2,983 kJ/713 kcal
Fat	8 g	36 g
- incl. saturated fats	2 g	9 g
Carbohydrate	15 g	73 g
- incl. sugar	2 g	11 g
Protein	4 g	21 g
Dietary fibre	2 g	7 g
Salt	1 g	6 g

ALLERGENS
1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk
7) Nuts

(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).

#HelloFreshCH

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

Bon appetit!



Poêlée savoureuse de gnocchi au lard, pesto de fromage frais et noix et pousses d'épinard



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.



Lard (tranches)



Fromage frais (Robiola)



Noix



Pousses d'épinards



Oignon



Fromage à pâte dure



Thym



Gousse d'ail



Basilic



Gnocchi frais

30 minutes

Niveau 1

Gain de temps

Redécouverte

Nous vous avons concocté pour cette semaine un plat riche en fibres qui fait du bien. Composé de gnocchi, de lard et de pesto fait maison à base de fromage frais crémeux et de noix, ce plat vous réglera. Les épinards et le basilic apportent la note de fraîcheur. Autre avantage : Cette poêlée est rapide à préparer et roborative !

Laver les **légumes** et les **les fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut également **un presse-purée, un récipient haut et une grande poêle.**



1 POUR COMMENCER

Couper transversalement le **lard** en fines tranches.

Éplucher l'**oignon** et l'**ail**. Couper l'**oignon** en deux, puis en petits dés.

Râper le **fromage à pâte dure**.

Arracher les feuilles de **thym** et de **basilic**.



4 FAIRE GRILLER LE BACON

Dans une grande poêle, faire revenir 1 à 2 min à feu vif les tranches de **lard** et les dés d'**oignon** sans ajout de matière grasse.

Verser les **gnocchi** et cuire 4 à 5 min.



2 POUR LE PESTO

Dans un récipient haut, mixer en un **pesto** avec un presse-purée les **noix***, l'**huile d'olive***, l'**eau***, le **fromage à pâte dure** râpé, l'**ail**, un quart des pousses d'**épinard**, les feuilles de **thym** et de **basilic** (en garder quelques-unes pour la décoration).



5 POUR LA SAUCE

Verser le reste de pousses d'**épinard** au fur et à mesure dans la poêle et laisser fondre.

Ajouter la moitié du **pesto** et de l'**eau** et laisser mijoter 1 à 2 min jusqu'à ce que la **sauce** ait gagné en consistance.



3 ASSAISONNER LE PESTO

Incorporer la moitié du fromage frais dans le **pesto**, **saler***, **sucrer*** et **poivrer***.



6 DRESSER

Servir la poêlée de **gnocchi** avec le reste de **pesto** au fromage frais et aux noix dans des assiettes creuses, **saupoudrer de robiola** restant, et déguster avec le reste de feuilles de **basilic**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Lard (tranches)	1 x	75 g	1 x	150 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	1 x	4 g
Basilic	1 x	10 g	1 x	10 g
Thym	1 x	10 g	1 x	10 g
Noix ⁷⁾	1 x	20 g	1 x	40 g
Fromage à pâte dure ⁵⁾	1 x	20 g	2 x	20 g
Pousses d'épinards	1 x	200 g	1 x	400 g
Fromage frais (Robiola) ^{1) 2) 5)}	1 x	100 g	2 x	100 g
Gnocchi frais ¹⁾	1 x	400 g	1 x	800 g
Huile d'olive* pour le pesto		2 cs		4 cs
Eau*		3 cs chaque		6 cs chaque
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	619 kJ/148 kcal	2 983 kJ/713 kcal
Graisse	8 g	36 g
- dont acides gras saturés	2 g	9 g
Glucides	15 g	73 g
- dont sucre	2 g	11 g
Protéines	4 g	21 g
Fibres	2 g	7 g
Sel	1 g	6 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait
7) Fruits à coque

(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!