

# Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Sauce verfeinert mit würzigem Baumnussöl

Vegan Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 580 kcal • Tag 3 kochen

32



Soja Kochcrème



Zwiebel



rote Peperoni



Knoblauchzehe



Basilikum



Tomatensugo



Baumnüsse



Babyspinat



frische Gnocchi



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne,  
1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Knoblauchpresse

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Soja Kochcrème <b>11)</b>	0.3 x 250 ml**	0.6 x 250 ml**
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomatensugo	1 x 200 g	2 x 200 g
Baumnüsse <b>24)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
frische Gnocchi <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

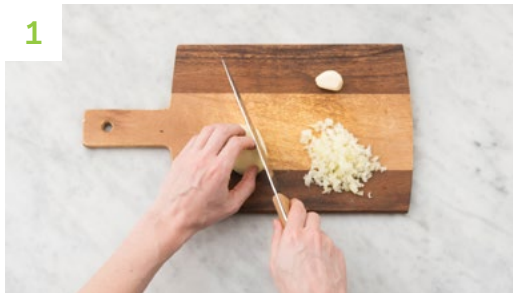
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	423 kJ/ 101 kcal	2425 kJ/ 580 kcal
Fett	5.41 g	31.02 g
– davon ges. Fettsäuren	0.65 g	3.74 g
Kohlenhydrate	10.99 g	62.97 g
– davon Zucker	3.13 g	17.93 g
Eiweiss	1.72 g	9.87 g
Salz	0.832 g	4.767 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 11)** Soja **15)** Weizen **24)** Walnüsse

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



## Vorbereitung

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

**Zwiebel** halbieren und in 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

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

**Basilikumblätter** abzupressen (Stiele aufbewahren), die Hälfte der Blätter hacken und den Rest für die Dekoration beiseitelegen.



## In der Zwischenzeit

**Baumnüsse** grob hacken und in eine kleine Schüssel geben, mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Sauce kochen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. braten.

**Peperoniwürfel** und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und weitere 5 Min. anbraten.

Mit **Tomatensugo** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 4 – 6 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und gehackten **Basilikum** zugeben.

**Sauce** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Sauce vollenden

75 ml [150 ml] **Soja Kochcrème** unter die **Tomatensauce** rühren.

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

Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



## Gnocchi braten

**Baumnüsse** in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften.

Herausnehmen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und anschliessend vom Herd nehmen.



## Anrichten

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

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Vegan gnocchi in spinach and tomato sauce, refined with spicy walnut oil

Vegan Family Under 650 calories 30-40 minutes • 580 kcal • Cook on day 3



Soy cooking cream



Onion



Red peppers



Garlic clove



Basil



Tomato sugo



Walnuts



Baby spinach



Fresh gnocchi





# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, oil\*, olive oil\*, water\*

## Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 small bowl,  
1 measuring jug and 1 garlic press

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Soy cooking cream <b>11)</b>	0.3 x	250 ml**	0.6 x	250 ml**
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomato sauce	1 x	200 g	2 x	200 g
Walnuts <b>24)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Fresh gnocchi <b>15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 570 g)
Calories	423 kJ/ 101 kcal	2425 kJ/ 580 kcal
Fat	5.41 g	31.02 g
- incl. saturated fats	0.65 g	3.74 g
Carbohydrate	10.99 g	62.97 g
- incl. sugar	3.13 g	17.93 g
Protein	1.72 g	9.87 g
Salt	0,832 g	4,767 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 11)** Soya **15)** Wheat **24)** Walnuts

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



## Preparation

Peel the onion and garlic.

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

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into 1 cm pieces.

Pluck basil leaves (keep stems), then chop half of the leaves and put the rest aside for decoration purposes.



## Meanwhile

Coarsely chop walnuts, put them in a small bowl, and mix with 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*. Season with salt\* and pepper\*.



## Cook the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on medium heat and fry diced onion for 2-3 min.

Add diced pepper and basil stems, press in garlic, and sauté for another 5 min.

Deglaze with tomato sugo and 50 ml [100 ml] water\*, then reduce heat and simmer for approx. 4-6 min. on low heat.

After the cooking time, remove basil stems and add chopped basil.

Season the sauce with salt\* and pepper\*.

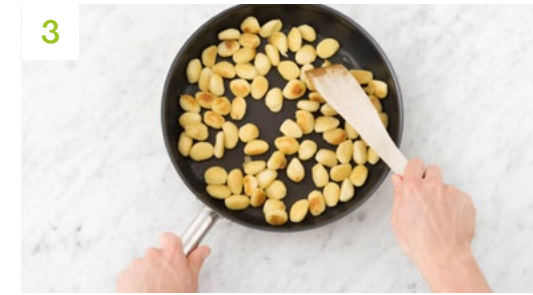


## Finish the sauce

Stir 75 ml [150 ml] soy cooking cream into the tomato sauce.

Remove frying pan from stove, add baby spinach portion by portion, and season with salt\* and pepper\*.

Finally add the gnocchi.



## Sauté gnocchi

Toast the walnuts in a large frying pan without fat for 1-2 minutes until they release their aroma.

Remove from the pan.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same frying pan on medium heat, sauté gnocchi for 7-8 min. until golden brown, then remove from stove.



## Serve

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

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the  
QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde)!





# Gnocchi végétaliens aux épinards et à la tomate affinés à l'huile de noix épicée

Végétalien Famille Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 580 kcal • Cuisiner au 3e jour



Crème cuisine au soja



Oignons



Poivron rouge



Gousse d'ail



Basilic



Sugo de tomates



Noix



Pousses d'épinards



Gnocchi frais





# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile\*, huile d'olive\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 bol, 1 verre doseur et 1 presse-ail

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crème cuisine au soja <b>11)</b>	0,3 x 250 ml**	0,6 x 250 ml**
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce tomate	1 x 200 g	2 x 200 g
Noix <b>24)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Gnocchi frais <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g

\*\*Tenir 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 (calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 570 g)
Valeur calorique	423 kJ/ 101 kcal	2425 kJ/ 580 kcal
Lipides	5,41 g	31,02 g
- dont acides gras saturés	0,65 g	3,74 g
Glucides	10,99 g	62,97 g
- dont sucre	3,13 g	17,93 g
Protéines	1,72 g	9,87 g
Sel	0,832 g	4,767 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 11)** soja **15)** blé **24)** noix

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



### Préparation

Éplucher l'oignon et l'ail.

Couper les oignons en deux, puis en dés d'env. 0.5 cm.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et le débiter en morceaux de 1 cm.

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



### Pendant ce temps

Hacher grossièrement les noix et les mettre dans un bol, les mélanger avec 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Préparer la sauce

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'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 faire revenir encore 5 min.

Dégeler avec le sugo de tomates et 50 ml [100 ml] d'eau\*, réduire le feu et laisser mijoter 4 à 6 min à feu doux.

Une fois le temps de cuisson écoulé, retirer les tiges de basilic et ajouter le basilic haché.

Assaisonner la sauce de sel\* et de poivre\*.

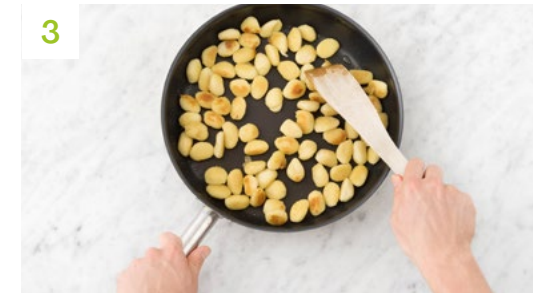


### Finir la sauce

Incorporer 75 ml [150 ml] de crème cuisine au soja dans la sauce tomate.

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.



### Faire revenir les gnocchis

Faire griller les noix dans une grande poêle 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Retirer du feu.

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen, y faire dorer les gnocchi 7 à 8 min. puis retirer du feu.



### Dresser

Répartir les gnocchi sur les assiettes, arroser d'huile de noix, garnir du reste de basilic et déguster.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

