

# Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Sauce verfeinert mit würzigem Baumnuss-Öl

Vegan Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 534 kcal • Tag 3 kochen

32



frische Gnocchi



Peperoni multicolor



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatensugo



Soja Kochcrème



Basilikum



Baumüsse



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

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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

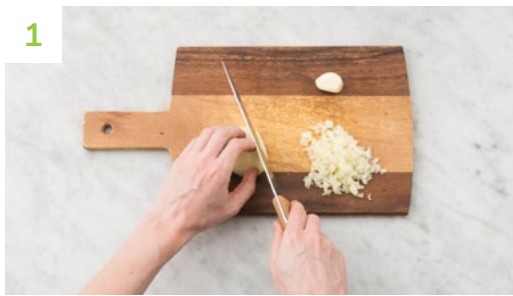
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	390 kJ/ 93 kcal	2232 kJ/ 534 kcal
Fett	4.61 g	26.41 g
– davon ges. Fettsäuren	0.56 g	3.22 g
Kohlenhydrate	10.88 g	62.37 g
– davon Zucker	3.04 g	17.44 g
Eiweiss	1.66 g	9.49 g
Salz	0.833 g	4.771 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

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** in 0.5 cm Würfel schneiden.

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

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



## In der Zwischenzeit

**Baumnüsse** grob hacken.

Beides in eine kleine Schüssel geben und 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 Kochcreme** 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 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen und dann 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!



# Gnocchi in spinach-and-tomato sauce, refined with spicy walnut oil

Vegan Family Under 650 calories 30–40 minutes • 534 kcal • Cook on day 3



Fresh gnocchi



Mixed peppers



Baby spinach



Onion



Garlic clove



Tomato sugo



Soy cooking cream



Basil



Walnuts



# 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	
Fresh gnocchi <b>15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomato sugo	1 x	200 g	2 x	200 g
Soy cooking cream <b>11)</b>	0.3 x	250 ml**	0.6 x	250 ml**
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Walnuts <b>24)</b>	1 x	20 g	1 x	40 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	390 kJ/ 93 kcal	2232 kJ/ 534 kcal
Fat	4.61 g	26.41 g
- of which saturated fat	0.56 g	3.22 g
Carbohydrate	10.88 g	62.37 g
- of which sugar	3.04 g	17.44 g
Protein	1.66 g	9.49 g
Salt	0.833 g	4.771 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 garlic.

Cut the onion into 0.5 cm cubes.

Halve the pepper, remove the core and cut into 1 cm pieces.

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



## Meanwhile

Roughly chop the walnuts.

Put them into a small bowl and mix with 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*. Season with salt\* and pepper\*.



## Make the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on a medium heat.

Sauté the diced onion for 2–3 mins.

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

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

Once cooked, remove the basil stems and add the 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 the frying pan from the stove.

Add the baby spinach in portions and season with salt\* and pepper\*.

Finally add the gnocchi.



## Sauté the gnocchi

Toast the walnuts in a large frying pan without fat for 2–3 mins until they brown, then remove them.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same frying pan on medium heat.

Sauté the gnocchi for 7–8 mins until golden brown, then remove the frying pan from the stove.



## Serve

Apportion the gnocchi onto plates, drizzle with walnut oil, 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 • 534 kcal • Cuisiner au 3e jour

32



Gnocchi frais



Poivrons multicolores



Pousses d'épinard



Oignon



Gousse d'ail



Sugo de tomates



Crème cuisine au soja



Basilic



Noix



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

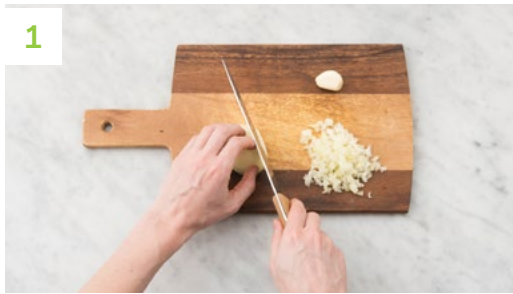
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 570 g)
Valeur calorique	390 kJ/ 93 kcal	2232 kJ/ 534 kcal
Lipides	4,61 g	26,41 g
- dont acides gras saturés	0,56 g	3,22 g
Glucides	10,88 g	62,37 g
- dont sucre	3,04 g	17,44 g
Protéines	1,66 g	9,49 g
Sel	0,833 g	4,771 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

Peler l'ail.

Couper l'oignon en dés de 0,5 cm.

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper 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.

Verser les deux dans un bol et 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 à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir les dés d'oignon 2 à 3 minutes.

Ajouter les dés de poivron et les tiges de basilic, presser l'ail et faire revenir encore 5 min.

Déglacer 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, saler\* et poivrer\*.

Ajouter à la fin les gnocchi.



## Faire revenir les gnocchis

Faire griller les noix dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles dorent, puis les retirer.

Dans la même poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire dorer les gnocchi 7-8 min. puis les 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) !

