



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

6 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!)



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



Gnocchi à la sauce aux tomates et épinards, affinés avec de l'huile épicée 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

6 30 minutes

* Niveau 2

D Redécouverte

V Veggie

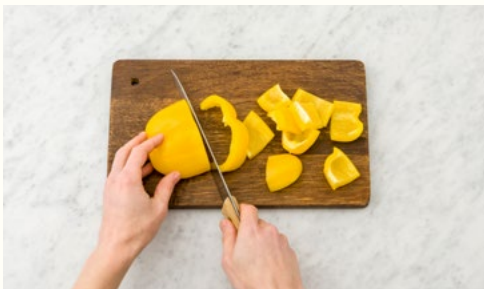
Q Gain de temps

L 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.

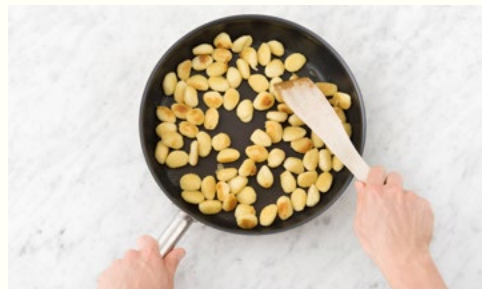
Arracher les feuilles de **basilic** et garder les tiges. Hacher la moitié des feuilles de **basilic** (réserver l'autre moitié pour la décoration).



2 PRÉPARER LA SAUCE

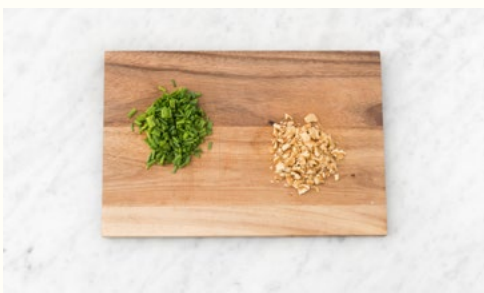
Dans une grande casserole, chauffer l'**huile*** à feu moyen et y faire blondir les dés d'**oignon** 2 à 3 min.

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 !