

# Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons in Basilikumcremesauce, dazu Sonnenblumenkerne

unter 650 Kalorien **Family** Vegetarisch 30 Minuten • 574 kcal • Tag 3 kochen

22



frische Gnocchi, vorgekocht



braune Champignons



Babyspinat



Halbrahm aus Saland



Reibekäse aus Saland



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Gemüsebouillonpulver\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Reibekäse aus Saland <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 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. 530 g)
Brennwert	456 kJ/ 109 kcal	2401 kJ/ 574 kcal
Fett	5.8 g	30.5 g
– davon ges. Fettsäuren	1.4 g	7.2 g
Kohlenhydrate	9.9 g	52.3 g
– davon Zucker	1.6 g	8.5 g
Eiweiss	3.7 g	19.4 g
Salz	0.89 g	4.68 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:** **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **10)** Sellerie **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## 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.

**Gnocchi** und **Champignonscheiben** darin 2 – 3 Min. anbraten.

**Knoblauch** dazupressen, **Zwiebelstreifen** zugeben und weitere 2 – 3 Min. mitbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 3 Für die Creme

In einem hohen Rührgefäss mit einem Stabmixer aus 50 ml [100 ml] **Wasser\***, **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, der Hälfte des **Käses** und den **Basilikumblättern** eine **Creme** mixen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Sauce vollenden

**Creme** zu den **Zwiebeln** in die Bratpfanne geben.

**Babyspinat** und **Sonnenblumenkerne** unterheben und alles in eine Auflaufform füllen.



## 5 Auflauf backen

Restlichen **Käse** über den **Auflauf** streuen und für ca. 10 Min. backen, bis der **Käse** anfängt zu bräunen.



## 6 Anrichten

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

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Gnocchi-and-spinach casserole with mushrooms in basil cream sauce with sunflower seeds

Under 650 calories Family Vegetarian 30 minutes • 574 kcal • Cook on day 3

22



Fresh precooked gnocchi



Brown mushrooms



Baby spinach



Single cream from Saland



Grated cheese from Saland



Onion



Garlic clove



Basil



Sunflower seeds



“Hello Nutmeg” spice mix



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



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Water, oil, vegetable stock powder, pepper, salt

## Cooking utensils

1 oven dish, 1 garlic press, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 large frying pan

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh precooked gnocchi <b>15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Single cream from Saland <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Grated cheese from Saland <b>7)</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
"Hello Nutmeg" spice mix <b>10)</b>	1 x	5 g	2 x	5 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. 530 g)
Calories	456 kJ/109 kcal	2401 kJ/574 kcal
Fat	5.8 g	30.5 g
– of which saturated fats	1.4 g	7.2 g
Carbohydrate	9.9 g	52.3 g
– of which sugar	1.6 g	8.5 g
Protein	3.7 g	19.4 g
Salt	0.89 g	4.68 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:** **7)** Milk (including lactose) **10)** Celery **15)** Wheat

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



## 1 Chop the vegetables

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

Peel and halve the onion and cut it into thin strips.

Cut the mushrooms into thin slices.

Peel the garlic.



## 2 Fry the vegetables

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

Sauté the gnocchi and mushrooms for 2–3 min.

Press in the garlic, add the onions and sauté for another 2–3 min. Season with salt\* and pepper\*.



## 3 For the cream

In a tall mixing bowl, use a hand blender to mix 50 ml [100 ml] water\*, the single cream, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, "Hello Nutmeg", half the cheese and the basil leaves to make a cream. Season with salt\* and pepper\*.



## 4 Finish the sauce

Add the cream to the onions in the frying pan.

Mix in the spinach and sunflower seeds and pour it all into an oven dish.



## 5 Bake the casserole

Sprinkle the rest of the cheese on the casserole and bake for about 10 min. until the cheese begins to brown.



## 6 Serve

Remove the casserole from the oven, allow to cool briefly, apportion onto plates 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/)





# Gratin de gnocchi aux épinards et champignons, sauce crémeuse au basilic, accompagné de graines de tournesol

Moins de 650 calories **Famille** Végétarien 30 minutes • 574 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Gnocchi frais précuits



Champignons bruns



Pousses d'épinard



Crème demi-écrémée de Saland



Fromage râpé de Saland



Oignon



Gousse d'ail



Basilic



Graines de tournesol



Mélange d'épices « Hello muscade »



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



# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau, huile, bouillon de légumes en poudre, poivre, sel

## Ustensiles de cuisine

1 moule à gratin, 1 presse-ail, 1 bol mélangeur haut, 1 mixeur et 1 grande poêle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi frais, précuits <b>15</b> )	1 x 400 g	1 x 800 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Crème demi-écrémée de Saland <b>7</b> )	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage râpé de Saland <b>7</b> )	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10</b> )	1 x 5 g	2 x 5 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. 530 g)
Valeur calorique	456 kJ/ 109 kcal	2401 kJ/ 574 kcal
Lipides	5.8 g	30.5 g
- dont acides gras saturés	1.4 g	7.2 g
Glucides	9.9 g	52.3 g
- dont sucre	1.6 g	8.5 g
Protéines	3.7 g	19.4 g
Sel	0.89 g	4.68 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 : 7)** lait (y compris le lactose) **10)** céleri **15)** blé

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



### 1 Couper les légumes

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

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

Couper les champignons en fines tranches.

Peler l'ail.



### 2 Faire revenir les légumes

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

Y faire revenir les gnocchi et les tranches d'oignon 2 à 3 min.

Ajouter l'ail pressé, les lamelles d'oignon et poursuivre la cuisson 2 à 3 min. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 3 Pour la crème

Dans un bol mélangeur, mixer avec un mixeur 50 ml [100 ml] d'eau\*, de la crème demi-écrémée, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, le mélange d'épices « Hello muscade », la moitié du fromage et les feuilles de basilic pour obtenir une crème. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 4 Finir la sauce

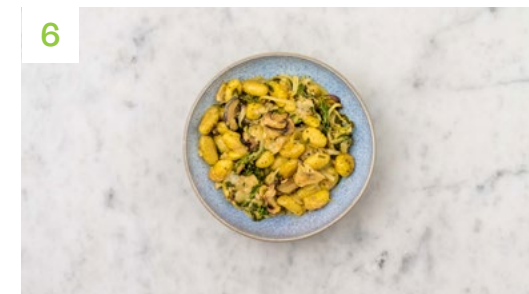
Ajouter la crème aux oignons dans la poêle.

Ajouter les pousses d'épinard et les graines de tournesol, mélanger et verser le tout dans un moule à gratin.



### 5 Faire gratiner le gratin

Saupoudrer le reste du fromage sur le gratin et faire cuire 10 min env. jusqu'à ce que le fromage commence à dorer.



### 6 Dresser

Retirer le gratin du four, laisser brièvement refroidir, répartir sur des assiettes 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/)

