

# Frische Gnocchi-Speck-Pfanne in Crème Fraîche mit Broccoli und Babyspinat

unter 650 Kalorien **Family** 25 – 35 Minuten • 625 kcal • Tag 3 kochen

24



Frühlingszwiebel



Petersilie, glatt



Frühstücksspeck  
in Scheiben



frische Gnocchi, vorgekocht



Crème fraîche aus Saland



Babyspinat



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Broccoli



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Wasser\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x	75 g	2 x	75 g
frische Gnocchi, vorgekocht (15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Crème fraîche aus Saland (7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Babypinac	1 x	50 g	1 x	100 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt (7) (8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 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. 500 g)
Brennwert	528 kJ/ 126 kcal	2616 kJ/ 625 kcal
Fett	7.8 g	38.7 g
- davon ges. Fettsäuren	3.6 g	17.8 g
Kohlenhydrate	10 g	49.4 g
- davon Zucker	1.7 g	8.5 g
Eiweiss	3.7 g	18.5 g
Salz	0.94 g	4.65 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) (8) Eier (15) Weizen  
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

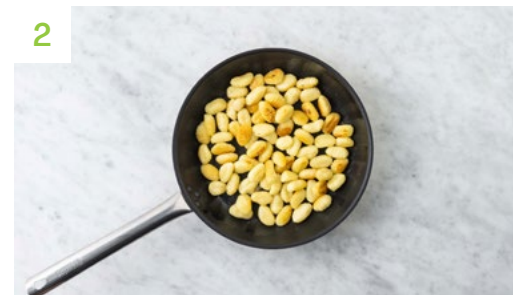


### Gemüse schneiden

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.

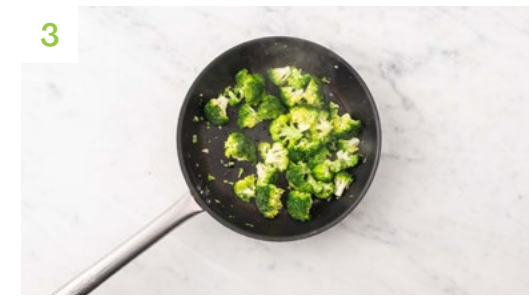
**Broccoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.



### Gnocchi braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Gnocchi** darin 8 – 9 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



### Gemüse zufügen

In derselben grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Broccoli** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser\*** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der **Broccoli** bissfest und das **Wasser** verdampft ist.



### Speck anbraten

**Speckstreifen** und **Frühlingszwiebel** zu dem **Broccoli** in die Bratpfanne geben und 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Speck** leicht knusprig ist.

**Crème fraîche** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** zugeben und alles gut vermischen. Mit **Pfeffer\*** würzen.



### Gnocchi vollenden

**Gebratene Gnocchi** und **Spinat** in die **Sauce** geben und drei Viertel der gehackten **Petersilie** vorsichtig unterrühren. **Sauce** 1 Min. weiterköcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist und der **Spinat** zusammen fällt.



### Anrichten

**Gnocchi** auf Teller verteilen, mit **Hartkäse** und restlicher **Petersilie** garnieren.

### En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





# Fresh gnocchi and bacon

served in crème fraîche with broccoli and baby spinach

Under 650 calories • Family 25–35 minutes • 625 kcal • Cook on day 3

24



Spring onion



Flat leaf parsley



Sliced breakfast bacon



Fresh precooked gnocchi



Crème fraîche from Saland



Baby spinach



Flaked Italian-style hard cheese



Broccoli



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, water\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 large frying pans

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spring onion	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Flat leaf parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sliced breakfast bacon	1 x 75 g	2 x 75 g
Fresh precooked gnocchi <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème fraîche from Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Flaked Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 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. 500 g)
Calories	528 kJ/126 kcal	2616 kJ/625 kcal
Fat	7.8 g	38.7 g
- of which saturated fats	3.6 g	17.8 g
Carbohydrate	10 g	49.4 g
- of which sugar	1.7 g	8.5 g
Protein	3.7 g	18.5 g
Salt	0.94 g	4.65 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) **8)** Eggs **15)** Wheat

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

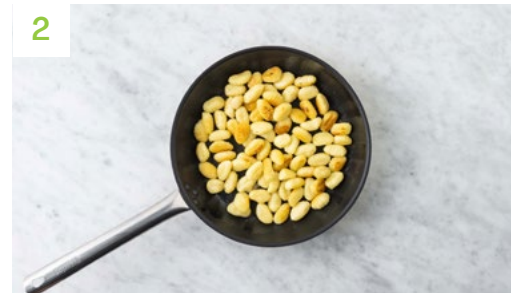


### Chop the vegetables

Cut the spring onion into thin rings.

Finely chop the parsley leaves.

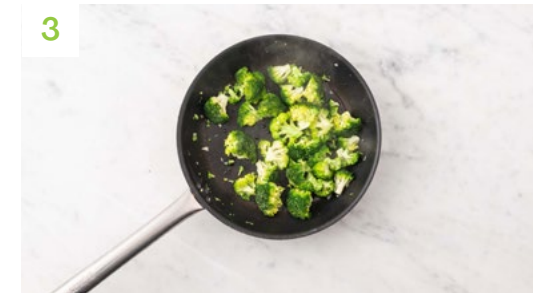
Divide the broccoli into bite-sized florets.



### Sauté the gnocchi

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

Fry the gnocchi for 8-9 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned. Remove from the frying pan and set aside.



### Add vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in the same large frying pan. Sauté the broccoli for 5-6 min.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water\* and simmer for 2-3 min. until the broccoli is al dente and the water has boiled off.



### Fry the bacon

Add the bacon strips and spring onion to the broccoli in the frying pan and fry for 3-4 min until the bacon is slightly crispy.

Add the crème fraîche, chicken stock and 50 ml [100 ml] water\* and mix everything well. Season with pepper\*.



### Finish the gnocchi

Add the fried gnocchi and spinach to the sauce and carefully stir in three quarters of the chopped parsley. Let the sauce simmer for another 1 min. until it thickens a little and the spinach reduces.



### Serve

Apportion the gnocchi onto plates, garnish with the hard cheese and remaining parsley.

### 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/)



# Poêlée de gnocchi frais au lard fumé et crème fraîche avec brocoli et pousses d'épinards

Moins de 650 calories **Famille** 25 – 35 minutes • 625 kcal • Cuisiner au 3e jour

24



Oignons de printemps



Persil, plat



Lard fumé en tranches



Gnocchi frais, précuits



Crème fraîche de Saland



Pousses d'épinards



Copeaux de fromage italien à pâte dure



Brocoli



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile d'olive\*, eau\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Lard fumé en tranches	1 x 75 g	2 x 75 g
Gnocchi frais, pré-cuits <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème fraîche de Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Copeaux de fromage italien à pâte dure <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 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. 500 g)
Valeur calorique	528 kJ/ 126 kcal	2616 kJ/ 625 kcal
Lipides	7,8 g	38,7 g
- dont acides gras saturés	3,6 g	17,8 g
Glucides	10 g	49,4 g
- dont sucre	1,7 g	8,5 g
Protéines	3,7 g	18,5 g
Sel	0,94 g	4,65 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 (comprenant du lactose) **8)** œufs **15)** blé

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

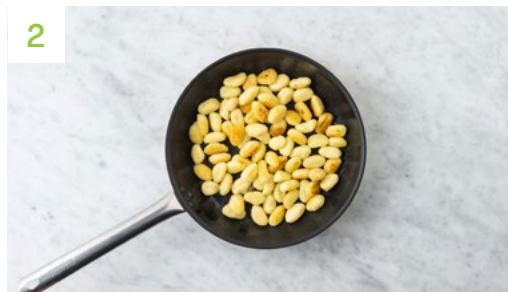


### 1 Couper les légumes

Trancher les oignons de printemps en fines rondelles.

Hacher finement les feuilles de persil.

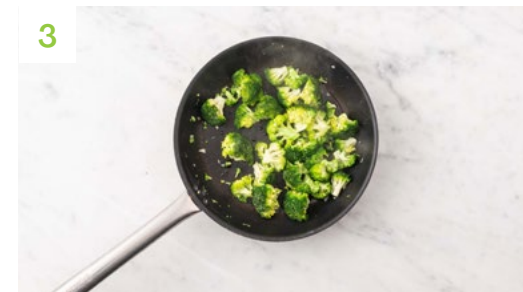
Découper le brocoli en petits bouquets.



### 2 Faire revenir les gnocchis

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

Y faire revenir les gnocchi 8 à 9 min en les remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés. Les sortir de la poêle et les réserver.



### 3 Ajouter les légumes

Dans la même grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*. Y faire revenir le brocoli pendant 5 à 6 min.

Déglacer avec 100 ml [200 ml] d'eau\* et laisser mijoter 2 à 3 min jusqu'à ce que le brocoli soit encore croquant et que l'eau se soit évaporée.



### 4 Faire frire le bacon

Ajouter les tranches de lard et les oignons de printemps au brocoli et faire revenir 3 à 4 min jusqu'à ce que le lard soit légèrement croustillant.

Ajouter la crème fraîche et 50 ml [100 ml] d'eau\* et bien mélanger le tout. Poivrer\*.



### 5 Terminer les gnocchi

Ajouter les gnocchi dorés et les épinards à la sauce et incorporer délicatement les trois quarts du persil haché. Laisser mijoter la sauce encore 1 min jusqu'à ce qu'elle ait légèrement épaissi et que les épinards soient fondus.



### 6 Dresser

Répartir les gnocchi sur des assiettes, parsemer de fromage à pâte dure et du reste de persil.

### 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/)

