



FrISChe Gnocchi-Speck-Pfanne in Cherrytomaten-Babyspinat-Sauce

Family 25 – 35 Minuten • 3.252 kj/777 kcal • Tag 3 kochen

2



Frühlingszwiebel



Petersilie



Cherry-Tomaten



Frühstücksspeck
in Scheiben



frISChe Gnocchi



Creme fraiche



Babyspinat



Hartkäse geraspelt



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	200 g
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x	75 g	1 x	150 g
frische Gnocchi 1)	1 x	400 g	1 x	800 g
Crème fraîche 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Öl*		Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	698 kJ/167 kcal	3.252 kJ/777 kcal
Fett	12.21 g	56.89 g
– davon ges. Fettsäuren	1.62 g	7.57 g
Kohlenhydrate	10.68 g	49.78 g
– davon Zucker	1.23 g	5.72 g
Eiweiss	3.39 g	15.80 g
Salz	1.114 g	5.191 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch.



Vorbereitung

Frühlingszwiebel längs halbieren und in kleine Stücke schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

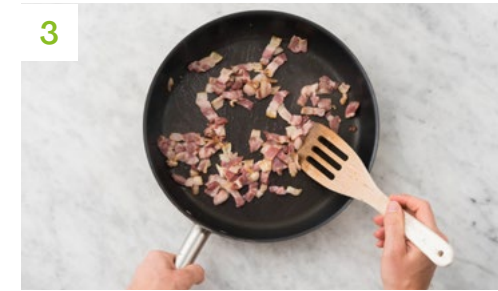
Cherry-Tomaten halbieren.

Speck in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



Gnocchi braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 8 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen, in eine grosse Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



Speck anbraten

Dieselbe grosse Bratpfanne wieder bei mittlerer Hitze erwärmen, **Speckstreifen** darin 5 – 6 Min. anbraten, bis sie schön knusprig sind.



Gemüse hinzufügen

Hitze reduzieren, **Frühlingszwiebelstücke** und **Tomatenhälften** zum **Speck** geben, leicht pfeffern* und ca. 2 Min. weiterköcheln lassen. **Crème fraîche** zugeben und alles gut vermischen.



Gnocchi vollenden

Gebratene **Gnocchi** in die **Sauce** geben und drei Viertel der **gehackten Petersilie** vorsichtig unterrühren. Sauce 1 – 2 Min. weiterköcheln lassen, bis sie etwas reduziert ist.



Anrichten

Kurz vor dem Anrichten portionsweise **Babyspinat** zufügen und **Spinat** leicht zusammenfallen lassen. **Gnocchi** auf Teller verteilen, **geraspelten Hartkäse** und restliche **Petersilie** darüberstreuen und geniessen.

En Guete!



Fresh gnocchi and bacon stir-fry in cherry tomato and baby spinach sauce

Family 25 – 35 minutes • 3.252 kj/777 kcal • Cook on day 3

2



Spring onion



Parsley



Cherry tomatoes



Bacon, slices



Fresh gnocchi



Crème fraîche



Baby spinach



Hard cheese, grated



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 200 g
Bacon, slices	1 x 75 g	1 x 150 g
Fresh gnocchi 1)	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème fraîche 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Hard cheese, grated 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000g)
Calories	698 kJ/167 kcal	3.252 kJ/777 kcal
Fat	12.21 g	56.89 g
- incl. saturated fats	1.62 g	7.57 g
Carbohydrate	10.68 g	49.78 g
- incl. sugar	1.23 g	5.72 g
Protein	3.39 g	15.80 g
Salt	1.114 g	5.191 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: 1) Cereals containing gluten 5) Milk.



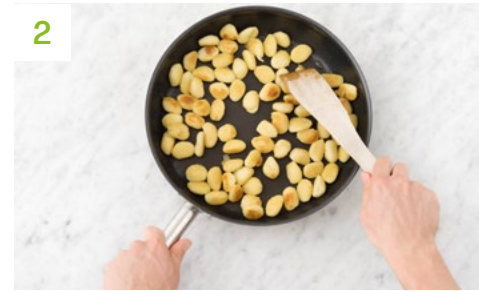
Preparation

Halve the **spring onion** lengthways and cut it into small pieces.

Pluck the **parsley** leaves and chop finely.

Cut **cherry tomatoes** in half.

Cut the **bacon** into strips approx. 1 cm wide.



Sauté gnocchi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat and fry **gnocchi** for 8-9 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned. Then remove from the frying pan, put in a large bowl and place to one side.



Sauté bacon

Heat up the same large frying pan again on medium heat and fry the **bacon strips** for 5-6 min. until they are nice and crispy.



Add vegetables

Reduce heat, add **spring onion** pieces and **tomato** halves to the **bacon**, add a little **pepper***, then simmer for approx. 2 min. more. Add the **crème fraîche** and mix everything well.



Finish gnocchi

Add the **fried gnocchi** to the **sauce** and carefully stir in three quarters of the **chopped parsley**. Let the **sauce** simmer for 1-2 min. until it reduces a little.



Serve

Shortly before serving, add **baby spinach** in portions and allow **spinach** to break down slightly. Apportion **gnocchi** onto plates, sprinkle with **grated hard cheese** and the rest of the **parsley** and enjoy.

Bon appetit!

Poêlée de gnocchi frais au bacon avec une sauce à base de tomates cerises et de pousses d'épinard

Famille 25 - 35 minutes - 3.252 kj/777 kcal • Cuisiner au 3e jour

2



Oignons de printemps



persil



tomates cerises



bacon en tranches



gnocchi frais



crème fraîche



pousses d'épinards



fromage à pâte dure râpé



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 200 g
Bacon en tranches	1 x 75 g	1 x 150 g
Gnocchi frais 1)	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème fraîche 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours 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

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

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	698 kJ/167 kcal	3.252 kJ/777 kcal
Lipides	12.21 g	56.89 g
- dont acides gras saturés	1.62 g	7.57 g
Glucides	10.68 g	49.78 g
- dont sucre	1.23 g	5.72 g
Protéines	3.39 g	15.80 g
Sel	1.114 g	5.191 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 : **1)** céréale contenant du gluten **5)** lait.



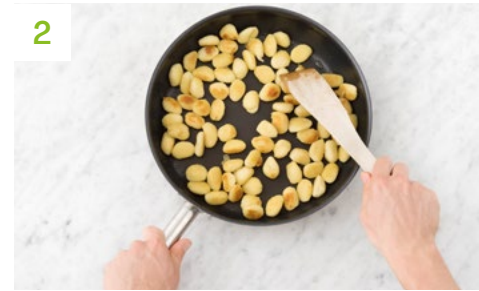
Préparation

Couper l'**oignon de printemps** en deux dans le sens de la longueur, puis le débiter en petits morceaux.

Arracher et hacher finement les feuilles de **persil**.

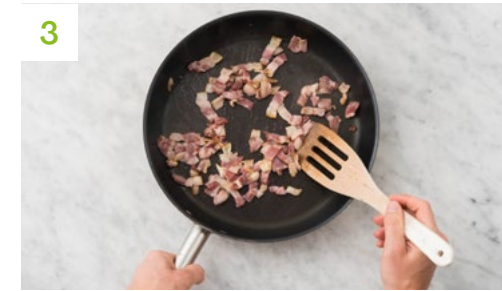
Couper les **tomates cerises** en deux.

Couper le **bacon** en lanières d'env. 1 cm.



Faire revenir les gnocchi

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen, y faire revenir les **gnocchi** 8 à 9 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés. Les verser dans un saladier et réserver.



Faire revenir le bacon

Refaire chauffer la même poêle à feu moyen, y faire revenir les **lanières de bacon** 5 à 6 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



Ajouter les légumes

Baisser le feu, ajouter au **bacon** les morceaux d'**oignon de printemps** et les moitiés de **tomates**, **poivrer*** légèrement et laisser mijoter env. 2 min. Ajouter la **crème fraîche** et bien mélanger le tout.



Parfaire les gnocchi

Mettre les **gnocchi dorés** dans la **sauce** et y incorporer avec précaution $\frac{3}{4}$ du **persil haché**. Laisser mijoter la sauce 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elle réduise un peu.



Dresser

Avant de servir, ajouter par portions les **pousses d'épinards** et les laisser fondre. Répartir les **gnocchi** dans les assiettes, parsemer de **fromage à pâte dure râpé** et du reste de **persil**, déguster.

Bon appétit !