



Gebratene Gnocchi mit Ofenzucchetti

und einer Sauce aus getrockneten Tomaten und Frischkäse



HELLO ZUCCHETTI

Die recht kalorienarme Zucchini enthält die Mineralstoffe Kalzium und Eisen, die wichtig für gesunde Knochen und unsere Blutbildung sind.



frische Gnocchi



getrocknete Tomaten
(mit Kräutern)



Frischkäse



Knoblauchzehe



Zucchini



geraspelter Hartkäse



Gewürzmischung
„HelloMediterraneo“



Haselnuskerne

5 25-35 Minuten (je nach Personenanzahl)

- Stufe 1 Veggie

Zeit sparen

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Bratpfanne**, **1 hohes Rührgefäss** und **1 Stabmixer**.



1 ZUCCHETTI BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Zucchettischeiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Gewürzmischung**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 15 Min. backen, bis die **Zucchini** weich ist.



4 GNOCCHI ANBRATEN

In der Bratpfanne aus Schritt 2 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 8 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.



2 HASELNUSSKERNE RÖSTEN

In einer grossen Bratpfanne **Haselnusskerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken. **Haselnusskerne** beiseite stellen. Bratpfanne in Schritt 4 wiederverwenden.



5 GNOCCHI VOLLENDEN

Sauce zu den **Gnocchi** zugeben, alles gut vermischen und **Sauce** ca. 2 Min. einköcheln lassen, bis die Sauce ein bisschen eingedickt ist. **Gnocchi** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 TOMATENCREME MIXEN

Knoblauch abziehen. **Getrocknete Tomaten** grob hacken und mit **Frischkäse**, **Knoblauch** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** in ein hohes Rührgefäss geben. Mit einem Stabmixer zu einer glatten Sauce mixen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Gnocchi auf Teller verteilen und mit gebackener **Zucchini**, **geraspeltem Hartkäse** und **Haselnusskernen** toppen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	1 x	2 g	1 x	4 g
Haselnusskerne 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4g
getrocknete Tomaten, mit Kräutern	1 x	50 g	1 x	100 g
Frischkäse 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
frische Gnocchi 1)	1 x	500 g	2 x	500 g
geraspelter Hartkäse 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Wasser* für Schritt 3		100 ml		200 ml
Öl* für Schritt 1 und 4		je 1 EL		je 2 EL
Salz*, Pfeffer*		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	586 kJ/140 kcal	2.973 kJ/711 kcal
Fett	8 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	20 g
Kohlenhydrate	13 g	67 g
– davon Zucker	4 g	19 g
Eiweiss	3 g	17 g
Salz	1 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!)

En Guete!



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



Gnocchi et courgettes au four,

sauce aux tomates séchées et fromage à pâte fraîche



HELLO COURGETTES

La courgette contient peu de calories mais a une teneur élevée en calcium et en fer qui sont très importants pour les os et la formation du sang.



Gnocchi frais



Tomates séchées



Fromage à pâte fraîche



Gousse d'ail



Courgette



Fromage à pâte dure râpé



Mélange d'épices
« HelloMediterraneo »



Noisettes

5 25 à 35 minutes (selon le nombre de personnes)

- Niveau 1 Veggie

Gain de temps

Laver les légumes.

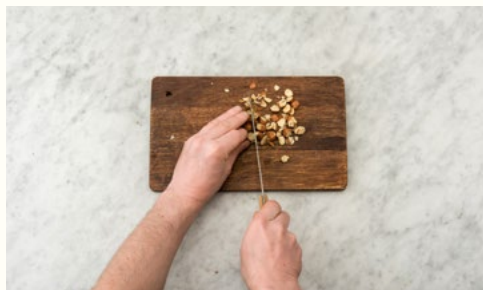
Pour réaliser cette recette, vous aurez besoin d'une plaque de four avec du papier de cuisson, d'une grande poêle, d'un récipient haut et d'un mixeur.



1 CUIRE LES COURGETTES

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Couper les extrémités de la **courgette** et la débiter en rondelles fines de 0,5 cm. Répartir les rondelles sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Assaisonner avec le **mélange d'épices**, 1 cs [2 cs] **huile***, le **sel*** et le **poivre*** puis cuire env. 15 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



2 GRILLER LES NOISETTES

Griller dans une grande poêle les **noisettes** sans matière grasse à feu moyen jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Les retirer du feu, les laisser refroidir brièvement et les hacher grossièrement. Réserver les **noisettes**.

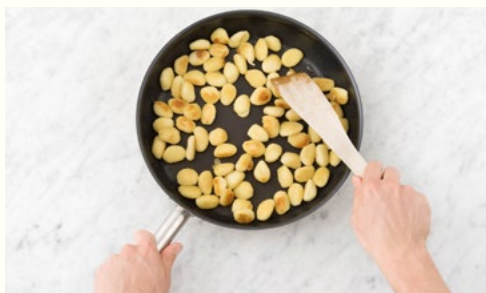
Réutiliser la poêle à l'étape 4.



3 RÉALISER LA CRÈME DE TOMATES AU MIXEUR

Peler l'**ail**.

Hacher grossièrement les **tomates** séchées et mixer dans un récipient haut avec le **fromage à pâte fraîche**, l'**ail** et 100 ml [200 ml] d'**eau*** en une **sauce**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



4 FAIRE REVENIR LES GNOCCHI

Dans la poêle de l'étape 2, 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.



5 PARFAIRE LES GNOCCHI

Verser la **sauce** dans les **gnocchi**, bien mélanger le tout et laisser mijoter la **sauce** env. 2 min jusqu'à ce qu'elle soit épaissie. **Salier*** et **poivrer*** les **gnocchi**.



6 DRESSER

Dresser les **gnocchi** dans les assiettes, saupoudrer de **courgettes au four**, de **fromage à pâte fraîche** et de **noisettes**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Mélange d'épices« HelloMediterraneo »	1 x	2 g	1 x	4 g
Noisettes décortiquées 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4g
Tomates séchées	1 x	50 g	1 x	100 g
Fromage frais 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
franche Gnocchi 1)	1 x	500 g	2 x	500 g
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Eau* pour l'étape 3		100 ml		200 ml
Huile* pour les étapes 1 et 4		1 cs chaque		2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

📌 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	586 kJ/140 kcal	2.973 kJ/711 kcal
Graisse	8 g	41 g
- dont acides gras saturés	4 g	20 g
Glucides	13 g	67 g
- dont sucre	4 g	19 g
Protéines	3 g	17 g
Sel	1 g	6 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 5) lait 7) fruits à coque

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

Bon appétit !



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch