

Gebratene Gnocchi mit Ofenzucchetti und einer Sauce aus getrockneten Tomaten & Frischkäse

Family Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 2.654 kj/634 kcal • Tag 3 kochen

3



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



frische Gnocchi



getrocknete Tomaten



Frischkäse



Knoblauchzehe



Zucchini



Hartkäse geraspelt



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Haselnüsse

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 100 ml [200 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 Backblech mit Backpapier.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi 1)	1 x 400 g	1 x 800 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Frischkäse 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Haselnüsse 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Öl*, Wasser*	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	566 kJ/135 kcal	2.654 kJ/634 kcal
Fett	7.79 g	36.54 g
– davon ges. Fettsäuren	2.74 g	12.83 g
Kohlenhydrate	12.25 g	57.46 g
– davon Zucker	2.54 g	11.89 g
Eiweiss	3.34 g	15.67 g
Salz	1.208 g	5.666 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.

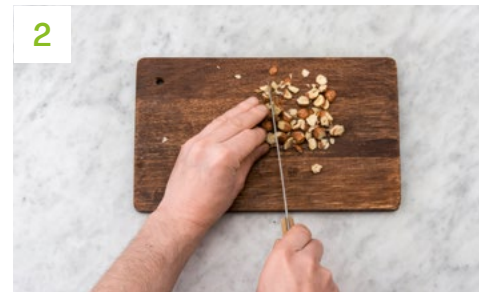
Allergene : **1)** Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch **7)** Schalenfrüchte.



Zucchini backen

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

Zucchettischeiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 15 Min. backen, bis die **Zucchini** weich ist.



Haselnusskerne rösten

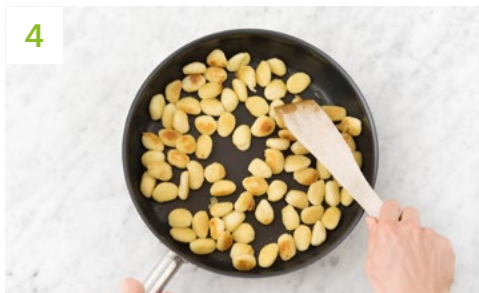
In einer grossen Bratpfanne **Haselnusskerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken. **Haselnusskerne** beiseitestellen. Bratpfanne in Schritt 4 wieder verwenden.



Tomatencreme mixen

Knoblauch abziehen.

Getrocknete Tomaten grob hacken und mit 100 g [200 g] **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.



Gnocchi anbraten

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



Gnocchi vollenden

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



Anrichten

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

En Guete!

Fried gnocchi with baked courgette and a sauce made of dried tomatoes & cream cheese

Family Vegetarian 25 – 35 minutes • 2.654 kj/634 kcal

3



Natürlicher
Geschmack

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



Fresh gnocchi



Dried tomatoes



Cream cheese



Garlic cloves



Courgette



Hard cheese, grated



"Hello Buon
Appetito" spice mix



Hazelnuts

Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

Boil 100 ml [200 ml] water in the kettle.

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

What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 baking tray with baking paper.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh gnocchi 1)	1 x	400 g	1 x	800 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g
Cream cheese 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Hard cheese, grated 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Hazelnuts 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
oil*, water*	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. 1000 g)
Calories	566 kJ/135 kcal	2.654 kJ/634 kcal
Fat	7.79 g	36.54 g
- incl. saturated fats	2.74 g	12.83 g
Carbohydrate	12.25 g	57.46 g
- incl. sugar	2.54 g	11.89 g
Protein	3.34 g	15.67 g
Salt	1.208 g	5.666 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.

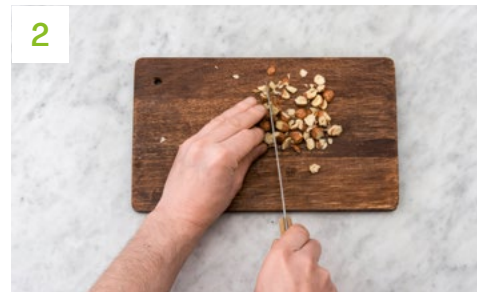
Allergens: 1) Cereals containing gluten 5) Milk 7) Nuts.



Back courgette

Cut off the ends of the **courgette** and cut **courgette** into 0.5 cm thin slices.

Then spread **courgette slices** on a baking tray lined with baking paper. Season with "**Hello Buon Appetito**" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and bake for approx. 15 min. until the **courgette** is soft.



Toast hazelnuts

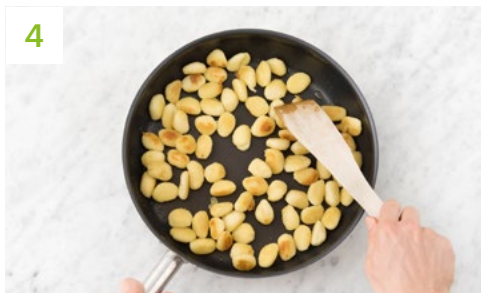
Toast the **hazelnuts** in a large frying pan without adding oil on medium heat until they release their aroma. Then take them out, leave to cool briefly and chop roughly. Set **hazelnuts** aside. Use frying pan again in step 4.



Mix tomato cream

Peel the **garlic**.

Coarsely chop **dried tomatoes** and put them into a tall mixing bowl with 100 g [200 g] **cream cheese**, **garlic** and 100 ml [200 ml] **water***. Mix to a **smooth sauce** using a hand blender. Season with **salt*** and **pepper***.



Sauté gnocchi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large frying pan on medium heat and fry **gnocchi** for 8-9 min., stirring occasionally, until **crispy** and lightly browned.



Finish gnocchi

Add **gnocchi** to the **sauce**, mix everything together well, and simmer **sauce** for approx. 2 min. until it has thickened a little. Season **gnocchi** with **salt*** and **pepper***.



Serve

Apportion **gnocchi** onto plates and top with **baked courgette**, **grated hard cheese** and **hazelnuts**, and enjoy.

Bon appetit!

Gnocchi et courgettes au four, sauce à base de tomates séchées et de fromage frais

Famille Végétarien 25 – 35 minutes • 2.654 kj/634 kcal

3



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



Gnocchi frais



Tomates séchées



Fromage frais



Gousse d'ail



Courgettes



Fromage à pâte dure râpé



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Noisettes

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer 100 ml [200 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 mixeur, 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi frais 1)	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Fromage frais 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Noisettes 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Huile*, eau*	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	566 kJ/135 kcal	2 654 kJ/634 kcal
Lipides	7.79 g	36.54 g
- dont acides gras saturés	2.74 g	12.83 g
Glucides	12.25 g	57.46 g
- dont sucre	2.54 g	11.89 g
Protéines	3.34 g	15.67 g
Sel	1.208 g	5.666 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)** céréales contenant du gluten **5)** lait **7)** fruits à coque.



Cuire la courgette

Couper les extrémités de la **courgette** et débiter en tranches fines de 0,5 cm.

Répartir les **tranches** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Assaisonner avec le **mélange d'épices « Hello Buon Appetito »**, 1 cs [2 cs] d'**huile***, le **sel*** et le **poivre***, puis mettre au four env. 15 min. jusqu'à ce que les **tranches de courgette** soient tendres.



Griller les noisettes

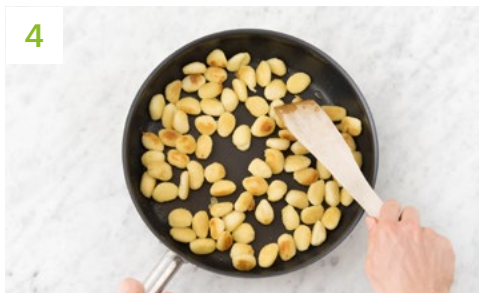
Griller les noisettes à feu moyen dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Les retirer du feu, les laisser refroidir brièvement et les hacher grossièrement. Mettre de côté les noisettes décortiquées. Utiliser de nouveau la poêle à l'étape 4.



Réaliser la crème de tomates au mixeur

Peler l'**ail**.

Hacher grossièrement les **tomates** séchées et mixer à l'aide d'un mixeur dans un bol mélangeur avec 100 g [200 g] de **fromage frais**, l'ail et 100 ml [200 ml] d'**eau*** afin d'obtenir une sauce bien lisse. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



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.



Parfaire les gnocchi

Verser la **sauce** sur les **gnocchi**, bien mélanger le tout et laisser mijoter la **sauce** env. 2 min. jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement. **Saler*** et **poivrer*** les **gnocchi**.



Dresser

Répartir les **gnocchi** dans les assiettes, recouvrir de **courgettes**, de **fromage râpé** et de **noisettes**. Déguster.

Bon appétit !