

Gnocchi-Federkohl-Pfanne in cremiger Tomatensauce

Vegetarisch One-Pot-Gericht unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 581 kcal • Tag 3 kochen

28



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Baby-Federkohl



Sonnenblumenkerne



frische Gnocchi



Halbrahm



stückige Tomaten



Tomatenpesto



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Baby-Federkohl	1 x 100 g	1 x 200 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
frische Gnocchi 15	1 x 400 g	1 x 800 g
Halbrahm 7)	0.5 x 150 g**	1 x 150 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 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. 570 g)
Brennwert	426 kJ/ 102 kcal	2432 kJ/ 581 kcal
Fett	4,91 g	28,03 g
- davon ges. Fettsäuren	1,47 g	8,41 g
Kohlenhydrate	10,51 g	59,96 g
- davon Zucker	2,66 g	15,17 g
Eiweiss	3,21 g	18,31 g
Salz	0,896 g	5,112 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 **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Zwiebel schneiden

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.



Sonnenblumenkerne rösten

Sonnenblumenkerne in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie bräunen. Dann herausnehmen.



Gnocchi braten

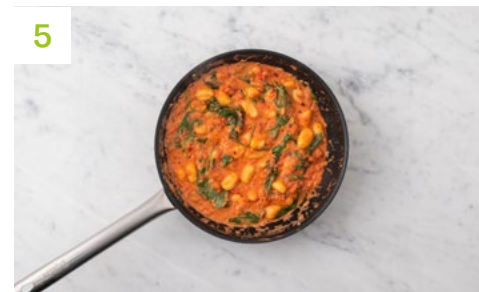
In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Gnocchi**, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 6 – 8 Min. anbraten, bis die **Gnocchi** knusprig sind.



Für die Tomatensauce

Tomatenpesto, **stückige Tomaten**, die Hälfte [alles] von dem **Halbrahm** und „**Hello Paprika**“ unter die **Gnocchi** rühren.

Mit 0.5 TL [1 TL] **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



Grünkohl dazu

Baby Federkohl eventuell etwas kleiner schneiden, dann in die Bratpfanne geben und etwas zusammenfallen lassen.

Nochmals mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gnocchi-Federkohl-Pfanne auf Teller verteilen, mit gerösteten **Sonnenblumenkernen** und **Hartkäse** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Gnocchi with kale in a creamy tomato sauce

Vegetarian One-pot dish Under 650 calories 20-30 minutes • 581 kcal • Cook on day 3

28



Red onion



Garlic clove



Baby kale



Sunflower seeds



Fresh gnocchi



Single cream



Chopped tomatoes



Tomato pesto



Grated hard cheese



Spice mix
"Hello Paprika"



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients

Olive oil*, salt*, pepper*, sugar*

Cooking utensils

1 large frying pan.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Baby kale	1 x	100 g	1 x	200 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Fresh gnocchi 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Single cream 7)	0.5 x	150 g**	1 x	150 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Tomato pesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x	2 g	1 x	4 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	PPortion (approx. 310 g)
Calories	426 kJ/ 102 kcal	2.432 kJ/ 581 kcal
Fat	4.91 g	28.03 g
- incl. saturated fats	1.47 g	8.41 g
Carbohydrate	10.51 g	59.96 g
- incl. sugar	2.66 g	15.17 g
Protein	3.21 g	18.31 g
Salt	0.896 g	5.112 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 **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

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



1 Chop the onion

Finely chop the onion.

Finely chop the garlic.



2 Roast sunflower seeds

Roast the **sunflower seeds** in a large frying pan without adding fat for 1-2 min. until they turn brown. Then remove.



3 Sauté gnocchi

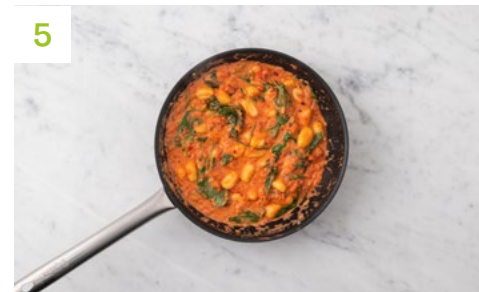
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** in the same frying pan. Fry the gnocchi, onion and garlic in it for 6-8 min. until the gnocchi is crispy.



4 For the tomato sauce

Stir the **tomato pesto, chopped tomatoes**, half [all] of the **single cream** and "**Hello Paprika**" spice mix into the gnocchi.

Season with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt*, pepper* and 1 pinch sugar*.



5 Add kale

Cut **baby kale** a little smaller if necessary, then add to the frying pan and allow to break down.

Season again with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the gnocchi and kale onto plates, top with toasted sunflower seeds and hard cheese 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!



Poêlée de gnocchis et de chou frisé dans une sauce tomate crémeuse

Végétarien Plat One-Pot Moins de 650 calories 20 – 30 minutes • 581 kcal • Cuisiner au 3e jour

28



Oignon rouge



Gousse d'ail



Chou frisé



Graines de tournesol



Gnocchi frais



Crème demi-écrémée



Tomates en morceaux



Pesto de tomates



Fromage râpé



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base

Huile d'olive*, sel*, poivre*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Chou frisé	1 x 100 g	1 x 200 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Gnocchi frais 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème demi-écrémée 7)	0.5 x 150 g**	1 x 150 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Pesto de tomates 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 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. 570 g)
Valeur calorique	426 kJ/ 102 kcal	2.432 kJ/ 581 kcal
Lipides	4.91 g	28.03 g
- dont acides gras saturés	1.47 g	8.41 g
Glucides	10.51 g	59.96 g
- dont sucre	2.66 g	15.17 g
Protéines	3.21 g	18.31 g
Sel	0.896 g	5.112 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 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé

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



1 Couper l'oignon

Couper l'**oignon** en petits dés.
Hacher finement l'**ail**.



2 Griller les graines de tournesol

Faire griller les **graines de tournesol** 1 à 2 min dans une grande poêle, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les retirer.



3 Faire revenir les gnocchis

Dans la même poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***. Y faire revenir les **gnocchi**, l'**oignon** et l'**ail** pendant 6 à 8 min jusqu'à ce que les **gnocchi** soient croustillants.



4 Pour la sauce tomate

Incorporer aux **gnocchi** le **pesto de tomates**, les **tomates en morceaux**, la moitié [la totalité] de la **crème demi-crème** et le « **Hello Paprika** ».

Assaisonner avec 0.5 cc [1 cc] de **sel***, du **poivre*** et 1 pincée de **sucre***.



5 Ajouter le chou vert

Couper éventuellement le **chou frisé** un peu plus petit, puis le mettre dans la poêle et le laisser s'affaisser un peu.

Assaisonner à nouveau avec du **sel*** et du **poivre***.



6 Dresser

Répartir la **poêlée de gnocchi et de chou** sur des assiettes, garnir de **graines de tournesol** grillées et de **fromage râpé** 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 !

