

Gnocchi mit Ofenkürbis & zitronigem Frischkäse getopft mit Salbei und Kürbiskernöl

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 668 kcal • Tag 5 kochen

7



frische Gnocchi



Kürbis (Hokkaido)



Doppelrahmfrischkäse



Salbei



Hartkäse geraspelt



Kürbiskerne



Zitrone



Kürbiskernöl



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, Gemüseraffel, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
frische Gnocchi 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Kürbis (Hokkaido)	1 x	400 g	1 x	800 g
Doppelrahmfrischkäse 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Salbei	1 x	10 g**	1 x	10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Kürbiskerne	1 x	20 g	2 x	20 g
Zitrone	1 x	90 g**	1 x	90 g
Kürbiskernöl	1 x	10 ml	1 x	10 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 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. 540 g)
Brennwert	517 kJ/ 124 kcal	2796 kJ/ 668 kcal
Fett	7.22 g	39.05 g
- davon ges. Fettsäuren	2.70 g	14.57 g
Kohlenhydrate	11.05 g	59.75 g
- davon Zucker	3.06 g	16.53 g
Eiweiss	2.90 g	15.69 g
Salz	0.798 g	4.314 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!)



Kleine Vorbereitung

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

Kürbis ungeschält vierteln, mit einem Löffel entkernen.

Kürbisviertel der Länge nach in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden.

Blätter vom **Salbei** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.



Gnocchi braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Gnocchi darin 5 – 7 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse backen

Kürbisspalten, mitgelieferte **Kürbiskerne** und **Salbei** in eine grosse Schüssel geben, **Knoblauch** abziehen und dazu pressen.

Kürbisspalten mit 1 EL [2 EL] **Honig*** und 1 EL [2 EL] **Öl*** gründlich vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Kürbis auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 13 – 17 Min. backen, bis der **Kürbis** innen weich und aussen leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Gemüse vollenden

Nach dem Ende der **Kürbis** Backzeit **Soft** von 1 [2] **Zitronenspalte** über das **Gemüse** pressen und kurz beiseitestellen.



Für den Kräuterfrischkäse

Zitrone heiss abwaschen, 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben und **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Frischkäse** mit **Zitronenabrieb** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gnocchi auf tiefe Teller verteilen und mit gebackenem **Kürbis** und **Kernen** aus dem Ofen toppen.

Mit einem Löffel kleine Kleckse **Kräuterfrischkäse** auf den **Gnocchi** verteilen.

Hartkäse darüberstreuen, nach Belieben **Kürbiskernöl** darüberträufeln und geniessen.

Du liebst HelloFresh?

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



Gnocchi with baked pumpkin & cream cheese with a dash of lemon topped with sage and pumpkin seed oil

Vegetarian **Family** 30-40 minutes • 668 kcal • Cook on day 5



Fresh gnocchi



Hokkaido pumpkin



Double cream cheese



Sage



Grated hard cheese



Pumpkin seeds



Lemon



Pumpkin seed oil



Garlic clove

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basic ingredients

Pepper*, salt*, oil*, honey*

Cooking utensils

1 baking sheet with baking paper, vegetable grater, 1 small bowl, garlic press, 1 large frying pan, 1 large bowl and 1 tall mixing bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh gnocchi 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Hokkaido pumpkin	1 x 400 g	1 x 800 g
Double cream cheese 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Sage	1 x 10 g**	1 x 10 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Pumpkin seeds	1 x 20 g	2 x 20 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Pumpkin seed oil	1 x 10 ml	1 x 10 ml
Garlic clove	1 x 4 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	Portion (approx. 680 g)
Calories	517 kJ/ 124 kcal	2.796 kJ/ 668 kcal
Fat	7.22 g	39.05 g
- incl. saturated fats	2.70 g	14.57 g
Carbohydrate	11.05 g	59.75 g
- incl. sugar	3.06 g	16.53 g
Protein	2.90 g	15.69 g
Salt	0.798 g	4.314 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!)



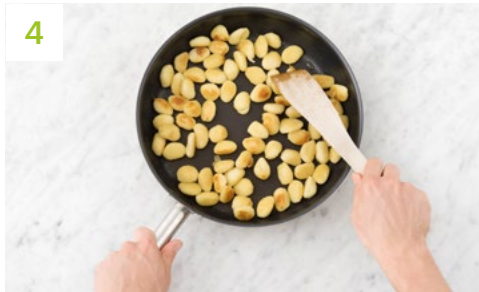
Get prepped

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

Cut the pumpkin, unpeeled, into quarters and remove seeds with a spoon.

Cut pumpkin quarters lengthwise into wedges about 2 cm thick.

Pluck leaves from the sage and finely chop them separately.



Sauté gnocchi

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

Fry gnocchi in it for 5-7 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned. Season with salt* and pepper*.



Roast the vegetables

Place pumpkin slices, the accompanying pumpkin seeds and sage in a large bowl, peel garlic and press into the mix.

Thoroughly mix the pumpkin slices with 1 tbsp. [2 tbsp.] honey* and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and season with salt* and pepper*.

Spread pumpkin on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 13-17 min. until it is soft on the inside and slightly browned on the outside.

In the meantime, continue with the recipe.



Finish the vegetables

When the pumpkin is baked, squeeze juice from 1 [2] lemon wedge(s) over the vegetables and set aside briefly.



For the herb cream cheese

Wash the lemon with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] peel, then cut the lemon into 4 wedges.

Mix the cream cheese with the lemon zest in a small bowl and season with salt* and pepper*.



Serve

Divide gnocchi between deep plates and top with baked pumpkin and seeds from oven.

Using a spoon, spread small dollops of herb cream cheese over the gnocchi.

Sprinkle hard cheese over the top, drizzle pumpkin seed oil over the top if desired and enjoy.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Gnocchi à la courge au four & fromage frais citronné garni de sauge et d'huile de pépins de courge

Végétarien • Famille 30 – 40 minutes • 668 kcal • Cuisiner au 5e jour

7



Gnocchis frais



Potimarron



Fromage double crème



Sauge



Fromage en flocons



Graines de courge



Citron



Huile de graines de courge



Gousse d'ail



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Poivre*, sel*, huile*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 râpe à légumes, 1 bol, 1 presse-ail, 1 grande poêle, 1 saladier et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi frais 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Potimarron	1 x 400 g	1 x 800 g
Fromage frais double crème 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauge	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Graines de courge	1 x 20 g	2 x 20 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml	1 x 10 ml
Gousse d'ail	1 x 4 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. 540 g)
Valeur calorique	517 kJ/ 124 kcal	2.796 kJ/ 668 kcal
Lipides	7.22 g	39.05 g
- dont acides gras saturés	2.70 g	14.57 g
Glucides	11.05 g	59.75 g
- dont sucre	3.06 g	16.53 g
Protéines	2.90 g	15.69 g
Sel	0.798 g	4.314 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 !)



Petite préparation

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

Couper le potimarron en deux sans le peler et retirer les graines avec une cuillère.

Couper les quartiers de potimarron dans le sens de la longueur en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur.

Effeuillez la sauge et hachez finement séparément.



Faire revenir les gnocchis

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

Y faire revenir les gnocchis 5 à 7 min en les remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Cuire les légumes

Mettre les tranches de courge, les graines de courge fournies et la sauge dans un grand saladier, épilucher l'ail et l'y presser.

Mélanger soigneusement les tranches de courge avec 1 cs [2 cs] de miel* et 1 cs [2 cs] d'huile* ; assaisonner de sel* et de poivre*.

Répartir la courge sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner 13 à 17 min jusqu'à ce qu'elle soit tendre à l'intérieur et légèrement dorée à l'extérieur.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Mettre la touche finale aux légumes

À la fin de la cuisson du potimarron, presser le jus d'1 [2] tranche(s) de citron dessus et réserver brièvement.



Pour le fromage frais aux fines herbes

Laver le citron à l'eau chaude, râper 1 cc [2 cc] de zeste et couper le citron en 4 tranches.

Mélanger le fromage frais et le zeste de citron dans un petit bol, saler* et poivrer*.



Dresser

Répartir les gnocchis dans des assiettes creuses et garnir du potimarron au four et des graines.

À l'aide d'une cuillère, étaler de petits tas de fromage frais aux fines herbes sur les gnocchi.

Saupoudrer de fromage à pâte dure, arroser d'huile de pépins de courge selon les goûts et déguster.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le
QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

