

Gnocchi-Pfanne mit grünem Spargel in cremiger Cherry-Tomaten-Sauce

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 531 kcal • Tag 5 kochen

10



frische Gnocchi



Halbrahm



Tomatenpesto



Cherry-Tomaten



Hartkäse geraspelt



Knoblauchzehe



grüner Spargel



Basilikum



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

2 grosse Bratpfannen, 1 Knoblauchpresse und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|---------------------------------|------------|-----------|
| frische Gnocchi 15) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Halbrahm 7) | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| Tomatenpesto 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Cherry-Tomaten | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Hartkäse geraspelt 7) 8) | 1 x 20 g | 1 x 40 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| grüner Spargel | 1 x 300 g | 1 x 600 g |
| Basilikum | 1 x 10 g** | 1 x 10 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. 520 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 423 kJ/ 101 kcal | 2220 kJ/ 531 kcal |
| Fett | 5.62 g | 29.51 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1.80 g | 9.45 g |
| Kohlenhydrate | 9.90 g | 52.00 g |
| – davon Zucker | 2.05 g | 10.77 g |
| Eiweiss | 2.35 g | 12.34 g |
| Salz | 0.830 g | 4.357 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) Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



Gemüse schneiden

Cherry-Tomaten halbieren.

Knoblauch abziehen.

Basilikum in feine Streifen schneiden Das holzige, untere Ende der **Spargelstangen** (ca. 2 cm) abschneiden und entsorgen.



Sauce vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Tomatenpesto** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** miteinander vermengen.



Gnocchi braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 6 – 8 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



Spargel braten

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** auf mittelhoher Stufe erhitzen.

Spargelstangen darin ca. 2 – 3 Min. anschwitzen.

Knoblauch dazupressen und 1 weitere Minute anbraten.

Bratpfanne mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen, **salzen*** und ca. 2 – 4 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser*** komplett verdunstet und der **Spargel** gar ist.

Ggf. bis zum Anrichten warmhalten.



Gnocchi fertigstellen

Hitze reduzieren, **Tomatenhälften** zu den **Gnocchi** geben und mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen.

Für ca. 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Die Hälfte der **Basilikumstreifen** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen und mit gebratenen **Spargelstangen** toppen.

Restliches **Basilikum** darüberstreuen und mit **geraspeltem Hartkäse** garnieren.

En Guete!

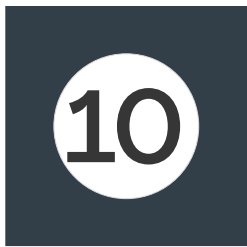
Du liebst HelloFresh?

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



Gnocchi with green asparagus in creamy cherry tomato sauce

Vegetarian Under 650 calories 25-35 minutes • 531 kcal • Cook on day 5



Fresh gnocchi



Single cream



Tomato pesto



Cherry tomatoes



Grated hard cheese



Garlic clove



Green asparagus



Basil



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, olive oil*, pepper*, salt*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

2 large frying pans, 1 garlic press and 1 tall mixing bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|---------------------------------|-----|--------|-----|-------|
| Fresh gnocchi 15) | 1 x | 400 g | 1 x | 800 g |
| Single cream 7) | 1 x | 150 g | 2 x | 150 g |
| Tomato pesto 14) | 1 x | 25 g | 1 x | 50 g |
| Cherry tomatoes | 1 x | 125 g | 1 x | 250 g |
| Grated hard cheese 7) 8) | 1 x | 20 g | 1 x | 40 g |
| Garlic clove | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Green asparagus | 1 x | 300 g | 1 x | 600 g |
| Basil | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 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. 520 g) |
|------------------------|---------------------|-------------------------|
| Calories | 423 kJ/ 101 kcal | 2220 kJ/ 531 kcal |
| Fat | 5.62 g | 29.51 g |
| - incl. saturated fats | 1.80 g | 9.45 g |
| Carbohydrate | 9.90 g | 52.00 g |
| - incl. sugar | 2.05 g | 10.77 g |
| Protein | 2.35 g | 12.34 g |
| Salt | 0.830 g | 4.357 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 vegetables

Cut the cherry tomatoes in half.

Peel the garlic.

Cut the basil into fine strips. Cut off the woody bottom ends of the asparagus stalks (about 2 cm) and dispose of them.



2 Prepare the sauce

In a tall mixing bowl, stir together single cream, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, tomato pesto and 100 ml [200 ml] water*.



3 Sauté the gnocchi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan on medium heat and fry the gnocchi for 6-8 min., stirring occasionally, until they are crispy and lightly browned. In the meantime, continue with the recipe.



4 Fry the asparagus

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

Sauté the asparagus for about 2 min.

Press in the garlic and sauté for 1 more minute.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water*, add salt* and simmer for 2-4 min. until the water* has completely evaporated and the asparagus is cooked.

If necessary, keep warm until serving.



5 Finish the gnocchi

Reduce the heat, add the tomato halves to the gnocchi and deglaze with the prepared sauce.

Simmer for 1-2 min.

Stir in half of the basil strips and season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the gnocchi onto plates and top with the fried asparagus.

Sprinkle the remaining basil over it and garnish with grated hard cheese.

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 gnocchi avec asperges vertes dans une sauce crémeuse aux tomates cerises

Végétarien Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 531 kcal • Cuisiner au 5e jour

10



Gnocchi frais



Crème demi-écrémée



Pesto de tomates



Tomates cerises



Fromage à pâte dure en flocons



Gousse d'ail



Asperges vertes



Basilic

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Les bases de votre cuisine *

Eau*, huile d'olive*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

2 grandes poêles, 1 presse-ail 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 |
| Crème demi-écrémée 7) | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| Pesto de tomates 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Tomates cerises | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Fromage à pâte dure râpé 7) 8) | 1 x 20 g | 1 x 40 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Asperges vertes | 1 x 300 g | 1 x 600 g |
| Basilic | 1 x 10 g** | 1 x 10 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. 520 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 423 kJ/ 101 kcal | 2220 kJ/ 531 kcal |
| Lipides | 5,62 g | 29,51 g |
| - dont acides gras saturés | 1,80 g | 9,45 g |
| Glucides | 9,90 g | 52,00 g |
| - dont sucre | 2,05 g | 10,77 g |
| Protéines | 2,35 g | 12,34 g |
| Sel | 0,830 g | 4,357 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 !)



Couper les légumes

Couper les tomates cerises en deux.

Peler l'ail.

Couper le basilic en fines lamelles. Couper les bouts inférieurs marrons des asperges (env. 2 cm) et les jeter.



Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger la crème demi-écrémée, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*, le pesto de tomates et 100 ml [200 ml] d'eau*.



Faire revenir les gnocchis

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* à feu moyen, y faire revenir les gnocchis 6 à 8 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Faire cuire les asperges

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

Y faire suer les asperges pendant env. 2 à 3 min.

Presser l'ail dans la poêle et faire revenir encore 1 min.

Déglacer la poêle avec 100 ml [200 ml] d'eau*, saler* et laisser mijoter pendant 2 à 4 min jusqu'à ce que toute l'eau* se soit complètement évaporée et les asperges soient cuites.

Garder éventuellement au chaud jusqu'au moment de servir.



Finir les gnocchi

Réduire la chaleur, ajouter les demi-tomates aux gnocchis et déglacer avec la sauce préparée.

Laisser mijoter env. 1 à 2 min.

Ajouter la moitié des lamelles de basilic, saler* et poivrer*.



Dresser

Répartir les gnocchis dans des assiettes creuses et garnir avec les asperges.

Saupoudrer le basilic restant et garnir de flocons de fromage.

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 !

