

Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons in Basilikumcremesauce mit Sonnenblumenkernen

Vegetarisch **Family** 30 – 40 Minuten • 2.279 kj/545 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi



Babypinac



Crème Fraîche Light



braune Champignons



Knoblauchzehe



Sonnenblumenkerne



Basilikum



Zwiebel



Reibkäse



Gewürzmischung „Hello Muskat“



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

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Knoblauchpresse, Stabmixer und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi 1)	1 x 400 g	1 x 800 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Crème Fraiche Light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sonnenblumenkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Reibkäse 5)	1 x 50 g	2 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“	1 x 5 g	2 x 5 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*	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	436 kJ/104 kcal	2.279 kJ/545 kcal
Fett	5.34 g	27.92 g
- davon ges. Fettsäuren	0.19 g	1.01 g
Kohlenhydrate	9.84 g	51.40 g
- davon Zucker	1.28 g	6.69 g
Eiweiss	3.61 g	18.87 g
Salz	0.919 g	4.800 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Gemüse schneiden

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Gnocchi und **Champignonscheiben** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen, **Zwiebelstreifen** zugeben und weitere 2 – 3 Min. mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Für die Creme

In einem hohen Rührgefäss mit einem Stabmixer aus **Crème fraîche Light**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, der Hälfte des **Käses**, den **Basilikumblättern** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** eine **Creme** mixen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Sauce vollenden

Creme zu den **Zwiebeln** in die Bratpfanne geben.

Spinat unterheben, **Sonnenblumenkerne** zugeben und alles in eine Auflaufform füllen.



Auflauf backen

Restlichen **Käse** über den Auflauf streuen und für ca. 10 Min. backen, bis der **Käse** anfängt zu bräunen.



Anrichten

Auflauf aus dem **Ofen** nehmen, kurz abkühlen lassen, auf Teller verteilen 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 and spinach casserole with mushrooms in basil cream sauce with sunflower seeds

Vegetarian Family 30-40 minutes • 2.279 kj/545 kcal • Cook on day 3

7



Fresh gnocchi



Baby spinach



Crème fraîche light



Brown mushrooms



Garlic clove



Sunflower seeds



Basil



Onion



Grated cheese



“Hello Nutmeg”
spice mix



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, water*, oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

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 garlic press, hand blender and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh gnocchi 1)	1 x	400 g	1 x	800 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Crème fraîche light 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Sunflower seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated cheese 5)	1 x	50 g	2 x	50 g
“Hello Nutmeg” spice mix	1 x	5 g	2 x	5 g

Vegetable stock powder*, water*, oil*
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	436 kJ/104 kcal	2.279 kJ/545 kcal
Fat	5.34 g	27.92 g
- incl. saturated fats	0.19 g	1.01 g
Carbohydrate	9.84 g	51.40 g
- incl. sugar	1.28 g	6.69 g
Protein	3.61 g	18.87 g
Salt	0.919 g	4.800 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 (wheat) or products thereof **3)** Celery or celery products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



1 Chop vegetables

Peel and halve onion and cut it into narrow strips.

Cut the mushrooms into thin slices.

Peel the garlic.



2 Fry vegetables

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

Sauté gnocchi and mushroom slices for 2-3 min.

Press in garlic, add strips of onion and sauté together for another 2-3 min. Season with salt* and pepper*.



3 For the cream

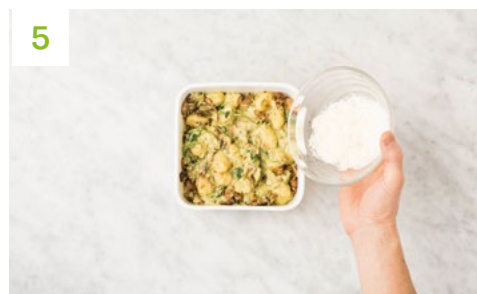
In a tall mixing bowl, use a hand blender to mix crème fraîche, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, “Hello Nutmeg” spice mix, half of the cheese, the basil leaves and 50 ml [100 ml] water* to make a cream. Season with salt* and pepper*.



4 Finish sauce

Add the cream to the onions in the frying pan.

Mix in spinach, add sunflower seeds, and put everything into an oven dish.



5 Bake casserole

Sprinkle the rest of the cheese on the casserole and bake for approx. 10 min. until the cheese begins to brown.



6 Serve

Remove casserole from the oven, allow to cool briefly, apportion onto plates and enjoy.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

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



Gratin aux gnocchi et aux épinards avec des champignons à la crème au basilic et des graines de tournesol

Végétarien Family 30 – 40 minutes • 2 279 kj/545 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



Gnocchi frais



Pousses d'épinards



Crème fraîche allégée



Champignons bruns



Gousse d'ail



Graines de tournesol



Basilic



Oignon



Fromage râpé



Mélange d'épices
« Hello Muscat »



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 presse-ail, 1 mixeur et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi frais 1	1 x 400 g	1 x 800 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Crème fraîche légère 5	1 x 200 g	2 x 200 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage râpé 5	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Muscat »	1 x 5 g	2 x 5 g

Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile* Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	436 kJ/104 kcal	2.279 kJ/545 kcal
Lipides	5.34 g	27.92 g
- dont acides gras saturés	0.19 g	1.01 g
Glucides	9.84 g	51.40 g
- dont sucre	1.28 g	6.69 g
Protéines	3.61 g	18.87 g
Sel	0.919 g	4.800 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **3**) céleri ou produits à base de céleri **5**) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



Couper les légumes

Peler l'oignon, le couper en deux, puis en fines tranches.

Couper les champignons en fines tranches.

Peler l'ail.



Faire revenir les légumes

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

Faire revenir les gnocchi et les tranches de champignons 2 à 3 min.

Presser l'ail dans la poêle, ajouter les tranches d'oignon et faire revenir le tout encore 2 à 3 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pour la crème

Dans un bol mélangeur, à l'aide d'un mixeur mélanger la crème fraîche, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le mélangeur d'épices « Hello Muscat », la moitié du fromage, les feuilles de basilic et 50 ml [100 ml] d'eau* de sorte à obtenir une crème. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Finir la sauce

Ajouter la crème aux oignons dans la poêle.

Mélanger les épinards, ajouter les graines de tournesol et mettre le tout dans un moule à gratin.



Faire gratiner le gratin

Répartir le reste du fromage sur le gratin et faire cuire au four environ 10 min. jusqu'à ce que le fromage commence à dorer.



Dresser

Sortir le gratin du four, laisser un peu refroidir, répartir sur les assiettes 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 !

