

# Gnocchipfanne mit Antipasti-Gemüse

## Balsamico-Pilzen und Rucola

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.531 kj/605 kcal

8



Frische Gnocchi



Rucola



braune Champignons



rote Zwiebel



Aubergine



Balsamico-Creme



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Sonnenblumenkerne



Tomatenpesto

Gut, im Haus zu haben

Balsamico-essig\*, Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Frische Gnocchi <b>1)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
braune Champignons	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Aubergine	2 x 225 g**	4 x 225 g**
Balsamico-Creme <b>1) 11)</b>	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Sonnenblumenkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Tomatenpesto <b>11)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Balsamico-essig*, Öl*, Olivenöl*, 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	417 kJ/100 kcal	2.531 kJ/605 kcal
Fett	4.17 g	25.32 g
- davon ges. Fettsäuren	0.56 g	3.41 g
Kohlenhydrate	9.79 g	59.37 g
- davon Zucker	2.58 g	15.65 g
Eiweiss	1.86 g	11.29 g
Salz	0.789 g	4.788 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 **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.



## Vorbereitung

Enden der **Aubergine** abschneiden, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** abziehen und in fingerdicke Spalten schneiden.



## Gemüse backen

**Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Gewürzmischung** „Hello Buon Appetito“ und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Alles zusammen für 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.



## Balsamico-Champignons

**Champignons** je nach Grösse halbieren oder vierteln. In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Champignons** hinzufügen und für 2 – 3 Min. anschwitzen. Mit dem 1 EL [2 EL] **Balsamico-Essig\*** ablöschen und für weitere 1 – 2 Min. anbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.



## Gnocchi anbraten

In einer grossen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett die **Sonnenblumenkerne** für ca. 1 Min. anrösten, bis sie fein duften.

**Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Schüssel beiseite stellen und in derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Gnocchi** darin unter gelegentlichem Rühren für 8 – 9 Min. anbraten.



## Gnocchi fertigstellen

Wenn die **Gnocchi** gar sind, das **Ofengemüse** hinzufügen und alles mit **Tomatenpesto** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen. Gut verrühren und eine weitere Minute anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer grossen Schüssel **Balsamico-Crème** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** verrühren und das **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Kurz vom Anrichten den **Rucola** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben und marinieren lassen. Die **Gnocchi-Pfanne** auf Teller verteilen, den **Rucola** darauf anrichten und mit den **Balsamico-Champignons** garnieren. Zum Schluss die **Sonnenblumenkerne** darüber streuen und geniessen.

## En Guete!

# Gnocchi stir-fry with antipasti vegetables, balsamic mushrooms and rocket

Vegetarian 30 – 40 minutes • 2.531 kj/605 kcal

8



Fresh gnocchi



Rocket



Brown mushrooms



Red onion



Aubergine



Balsamic cream



"Hello Buon Appetito" spice mix



Sunflower seeds



Tomato pesto

### Good to have at hand

Balsamic vinegar\*, oil\*, olive oil\*, water\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

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

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot, 1 small bowl and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh gnocchi <b>1)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Brown mushrooms	1 x 100 g	1 x 200 g
Red onions	1 x 80 g	2 x 80 g
Aubergine	2 x 225 g**	4 x 225 g**
Balsamic cream <b>1)</b> <b>11)</b>	1 x 12 ml	2 x 12 ml
“Hello Buon Appetito” spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Sunflower seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Tomato pesto <b>11)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Balsamic vinegar*, oil*, olive 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	417 kJ/100 kcal	2.531 kJ/605 kcal
Fat	4.17 g	25.32 g
- incl. saturated fats	0.56 g	3.41 g
Carbohydrate	9.79 g	59.37 g
- incl. sugar	2.58 g	15.65 g
Protein	1.86 g	11.29 g
Salt	0.789 g	4.788 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 **11)** Sulphur dioxide and sulphites.



## Preparation

Cut the ends off the **aubergine**, halve it lengthways, and slice it into half-moons approx. 1 cm thick.

Peel the **onion** and cut it into wedges about a finger thick.



## Bake vegetables

Place **vegetables** on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, “**Hello Buon Appetito**” **spice mix** and a little **salt\*** and **pepper\***. Bake everything together for 20-25 min. until the **vegetables** are cooked.



## Balsamic mushrooms

Cut **mushrooms** into halves or quarters depending on their size. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in a small pot and sauté **mushrooms** for 2-3 min. Deglaze with the 1 tbsp. [2 tbsp.] **balsamic vinegar\*** and sauté for 1-2 min. more until the liquid has evaporated.



## Sauté gnocchi

Toast the **sunflower seeds** in a large frying pan without added fat for approx. 1 min. until they smell good.

Set **sunflower seeds** aside in a small bowl and heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in the same frying pan on medium heat. Sauté **gnocchi**, stirring occasionally, for 8 - 9 min.



## Finish gnocchi

When the **gnocchi** are cooked, add the **baked vegetables** and deglaze everything with **tomato pesto** and 50 ml [100 ml] **water\***. Mix well and sauté for another minute. Season with **salt\*** and **pepper\***.

Mix **wild balsamic cream** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** in a large bowl, then season **dressing** with **salt\*** and **pepper\***.



## Serve

Just before serving, add the **rocket** to the **dressing** in the bowl and marinate. Apportion the **gnocchi stir-fry** onto plates, arrange the **rocket** on top, and garnish with the **balsamic mushrooms**. Finally, sprinkle the **sunflower seeds** on top and enjoy.

**Bon appetit!**

# Poêlée de gnocchi avec des antipasti champignons au vinaigre balsamique et roquette

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.531 kj/605 kcal

8



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



Gnocchi frais



Roquette



Champignons bruns



Oignon rouge



Aubergine



Crème de vinaigre  
balsamique



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Graines de tournesol



Pesto à la tomate

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
vinaigre balsamique\*, huile\*, huile d'olive\*,  
eau\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

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

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 bol et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi frais <b>1)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Champignons bruns	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Aubergine	2 x 225 g**	4 x 225 g**
Crème de vinaigre balsamique <b>1) 11)</b>	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g
Pesto de tomates <b>11)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
vinaigre balsamique*, huile*, huile d'olive*, 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	417 kJ/100 kcal	2.531 kJ/605 kcal
Lipides	4.17 g	25.32 g
- dont acides gras saturés	0.56 g	3.41 g
Glucides	9.79 g	59.37 g
- dont sucre	2.58 g	15.65 g
Protéines	1.86 g	11.29 g
Sel	0.789 g	4.788 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 **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.



## Préparation

Retirer les extrémités de l'**aubergine**, puis la couper en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur.

Peler l'**oignon**, puis le couper en tranches de l'épaisseur d'un doigt.



## Cuire les légumes

Placer les **légumes** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile\***, le **mélange d'épices** « Hello Buon Appetito » et un peu de **sel\*** et de **poivre\***. Enfourner le tout 20 à 25 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient cuits.



## Champignons au vinaigre balsamique

Couper en deux ou en quatre les **champignons** selon leur taille. Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** dans une petite casserole et y faire revenir les **champignons** 2 à 3 min. Déglacer avec 1 cs [2 cs] de **vinaigre balsamique\*** et faire sauter 1 à 2 min. supplémentaires jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé.



## Faire revenir les gnocchi

Dans un grand poêle, sans ajouter de matière grasse, faire griller les graines de tournesol env. 1 min. jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Mettre les **graines de tournesol** de côté dans un bol et faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** dans la même poêle à feu moyen. Faire dorer les **gnocchi** en remuant de temps en temps pendant 8 à 9 min.



## Finir les gnocchi

Lorsque les **gnocchi** sont cuits, ajouter les **légumes du four** et déglacer le tout avec le **pesto** à la **tomate** et 50 ml [100 ml] d'**eau\***. Mélanger et faire revenir encore une minute. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

Dans un grand saladier, mélanger la **crème de vinaigre balsamique\*** et 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\***, puis **saler\*** et **poivrer\*** la **vinaigrette**.



## Dresser

Juste avant de servir, ajouter la **roquette** à la **vinaigrette** dans le saladier et laisser mariner. Répartir les **gnocchi** dans les assiettes, disposer la **roquette** sur le dessus et garnir avec les **champignons au vinaigre balsamique**. Parsemer de **graines de tournesol** avant de déguster.

**Bon appétit !**