

Gnocchipfanne mit Antipasti-Gemüse

Balsamico-Pilzen und Rucola

Vegan unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.575 kj/616 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi



Rucola



rote Peperoni



braune Champignons



rote Zwiebel



Aubergine



Balsamico-Creme



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Sonnenblumenkerne



Tomatenpesto



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

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 1)	1 x 400 g	1 x 800 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 225 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Balsamico-Creme 1) 11)	1 x 12 g	2 x 12 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Sonnenblumenkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Tomatenpesto 11)	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

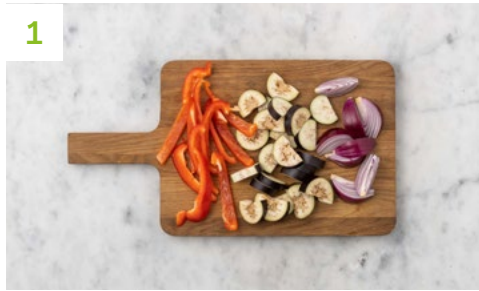
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	408 kJ/98 kcal	2.575 kJ/616 kcal
Fett	4.05 g	25.56 g
– davon ges. Fettsäuren	0.55 g	3.46 g
Kohlenhydrate	9.56 g	60.29 g
– davon Zucker	2.67 g	16.82 g
Eiweiss	1.97 g	12.41 g
Salz	0.760 g	4.793 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 **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Vorbereitung

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

Zwiebel abziehen und in fingerdicke Spalten schneiden.

Kerngehäuse der **Peperoni** entfernen und **Peperoni** in ca. 1 cm breite Streifen 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 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 beiseitestellen 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!

Du liebst HelloFresh?

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



Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

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

Vegan Under 650 calories 30-40 minutes • 2.575 kj/616 kcal • Cook on day 3



Fresh gnocchi



Rocket



Red pepper



Brown mushrooms



Red onion



Aubergine



Balsamic cream



“Hello Buon Appetito” spice mix



Sunflower seeds



Tomato pesto



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

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 1)	1 x	400 g	1 x	800 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	225 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Balsamic cream 1) 11)	1 x	12 g	2 x	12 g
Spice mix spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Sunflower seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Tomato pesto 11)	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

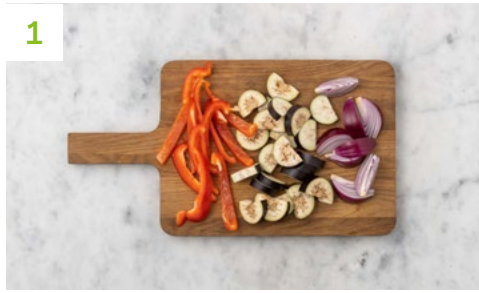
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	408 kJ/98 kcal	2.575 kJ/616 kcal
Fat	4.05 g	25.56 g
- incl. saturated fats	0.55 g	3.46 g
Carbohydrate	9.56 g	60.29 g
- incl. sugar	2.67 g	16.82 g
Protein	1.97 g	12.41 g
Salt	0.760 g	4.793 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 **11)** Sulphur dioxide and sulphites

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



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.

Remove the core of the pepper and cut the pepper into strips approx. 1 cm wide.



Roast the 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 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!

Love HelloFresh?

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



Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Poêlée de gnocchi avec antipasti, champignons au vinaigre balsamique et roquette

Végétalien Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.575 kj/616 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Gnocchi frais



Roquette



Poivron rouge



Champignons bruns



Oignon rouge



Aubergine



Crème de vinaigre balsamique



Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »



Graines de tournesol



Pesto de tomates



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

Ingédients 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 (200 °C pour un four à chaleur tournante).

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
Gnocchis frais 1)	1 x 400 g	1 x 800 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 225 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	1 x 12 g	2 x 12 g
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 11)	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.

**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

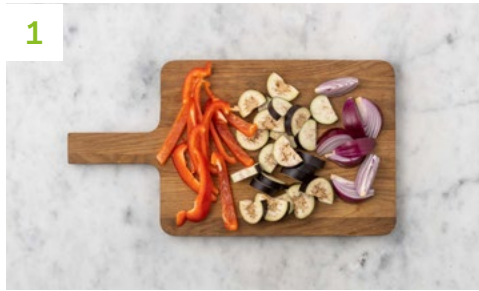
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	408 kJ/98 kcal	2.575 kJ/616 kcal
Lipides	4.05 g	25.56 g
- dont acides gras saturés	0.55 g	3.46 g
Glucides	9.56 g	60.29 g
- dont sucre	2.67 g	16.82 g
Protéines	1.97 g	12.41 g
Sel	0.760 g	4.793 g

Notes 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 **11)** dioxyde de soufre et sulfites.

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



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.

Enlever les graines des poivrons et couper les poivrons en lamelles d'env. 1 cm.



Faire revenir les gnocchis

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 gnocchis en remuant de temps en temps pendant 8 à 9 min.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



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.



Finir les gnocchis

Lorsque les gnocchis 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 saladier, mélanger la crème de vinaigre balsamique* et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, puis saler* et poivrer* la vinaigrette.



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.



Dresser

Juste avant de servir, ajouter la roquette à la vinaigrette dans le saladier et laisser mariner.

Répartir les gnocchis 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 !

Vous aimez HelloFresh ?

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

