



Herzhafte Gnocchi-Pfanne

mit mariniertem Babyspinat und Pinienkernen

8

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 3.703 kj/885 kcal • Tag 3 kochen



Pinienkerne



Käse-Mix



Knoblauchzehe



Babyspinat



Hartkäse geraspelt



Crème Fraîche



frische Gnocchi



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Basilikumpaste



Natürlicher Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Weissweinessig*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P		
Pinienkerne 7)	1 x	10 g	2 x	10 g
Käse-Mix 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	3 x	4 g
Babyspinat	1 x	75 g	1 x	150 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Crème Fraîche 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
frische Gnocchi 1)	1 x	400 g	1 x	800 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3)	1 x	5 g	2 x	5 g
Basilikumpaste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Wasser*, Olivenöl*, Weissweinessig*, Öl*		Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack		

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hier von ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	851 kJ/203 kcal	3.703 kJ/885 kcal
Fett	15.61 g	67.90 g
- davon ges. Fettsäuren	2.05 g	8.92 g
Kohlenhydrate	11.64 g	50.64 g
- davon Zucker	1.06 g	4.63 g
Eiweiß	3.98 g	17.30 g
Salz	1.251 g	5.442 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 3) Sellerie 5) Milch

7) Schalenfrüchte.

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



Zu Beginn

In einer grossen Bratpfanne **Pinenkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und beiseitestellen. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.



Gnocchi anbraten

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 8 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen.

Tipp: Benutze für 4 Personen 2 Bratpfannen.



Spinatsalat zubereiten

Währenddessen in einer grossen Schüssel **Basilikumpaste**, 1 TL [2 TL] **Weissweinessig*** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Spinat** zum **Dressing** geben und gut vermischen.



Sauce köcheln

Grosse Bratpfanne auswischen, bei mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **Öl*** erwärmen und **Knoblauch** darin 1 Min. anbraten. Hitze reduzieren, 50 ml [100 ml] **Wasser***, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und **Crème Fraîche** zugeben und alles gut vermischen.



Käsesauce vollenden

Käse-Mix unter die **Sauce** heben und mit **Pfeffer*** und **Salz*** würzen. Gebratene **Gnocchi** in die **Sauce** geben und vorsichtig unterrühren. Kurz vor dem Anrichten portionsweise zwei Drittel des **Babyspinat** zufügen und leicht zusammenfallen lassen.



Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen und mit restlichem **Spinat**, **Hartkäseflakes** und **Pinienkernen** toppen.

En Guete!



Hearty gnocchi stir-fry

with marinated baby spinach and pine nuts

8

Vegetarian Family 25 – 35 minutes • 3.703 kj/885 kcal • Cook on day 3



Pine nuts



Cheese mix



Garlic cloves



Baby spinach



Hard cheese, grated



Crème fraîche



Fresh gnocchi



“Hello Nutmeg” spice mix



Basil paste



Natürlicher
Geschmack

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

Good to have at hand

Water*, pepper*, salt*, olive oil*, white wine vinegar*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P		
Pine nuts 7)	1 x	10 g	2 x	10 g
Cheese mix 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic cloves	2 x	4 g	3 x	4 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Hard cheese, grated 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Crème fraîche 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Fresh gnocchi 1)	1 x	400 g	1 x	800 g
"Hello Nutmeg" spice mix 3)	1 x	5 g	2 x	5 g
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Water*, olive oil*, white wine vinegar*, 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	851 kJ/203 kcal	3.703 kJ/885 kcal
Fat	15.61 g	67.90 g
- incl. saturated fats	2.05 g	8.92 g
Carbohydrate	11.64 g	50.64 g
- incl. sugar	1.06 g	4.63 g
Protein	3.98 g	17.30 g
Salt	1.251 g	5.442 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 3) Celery 5) Milk 7) Nuts.



To start off

To toast the **pine nuts** in a large frying pan without adding **oil** on medium heat until they release their aroma. Remove and set aside.

Peel and finely chop the **garlic**.



Sauté gnocchi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in the frying pan on medium heat and fry **gnocchi** for 8 - 9 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned. Then remove them from the frying pan.

Tip: Use 2 frying pans for 4 people.



Prepare spinach salad

In the meantime, mix the **basil paste**, 1 tsp. [2 tsp.] **white wine vinegar*** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** in a large bowl to make a **dressing**; season with **salt*** and **pepper***. Add the **spinach** to the **dressing** and mix well.



Simmer sauce

Wipe out the large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** over medium heat and sauté the **garlic** for 1 min. Reduce the heat, add 50 ml [100 ml] **water**, "Hello Nutmeg" **spice mix** and **crème fraîche**, and mix well.



Finish cheese sauce

Mix the **cheese mix** with the **sauce** and season with **pepper*** and **salt***. Add the fried **gnocchi** to the **sauce** and stir it in carefully. Shortly before serving, add two thirds of the **baby spinach** portion by portion and let it break down a little.



Serve

Divide up the **gnocchi** on the plates and top with the remaining **spinach**, **flakes of hard cheese** and **pine nuts**.

Bon appetit!



Poêlée savoureuse de gnocchi avec pousses d'épinard marinées et pignons de pin

8

Végétarien **Family** 25 – 35 minutes • 3.703 kJ/885 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pignons de pin



Mélange de fromages



Gousse d'ail



Pousses d'épinards



Fromage râpé



Crème Fraîche



Gnocchi frais



Mélange d'épices « Hello Muscat »



Pâte de basilic



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

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

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions	
Pignons de pin 7)	1 x	10 g	2 x
Mélange de fromages 5)	1 x	50 g	1 x
Gousse d'ail	2 x	4 g	3 x
Pousses d'épinards	1 x	75 g	1 x
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x	20 g	1 x
Crème fraîche 5)	1 x	200 g	2 x
Gnocchi frais 1)	1 x	400 g	1 x
Mélange d'épices « Hello Muscat » 3)	1 x	5 g	2 x
Pâte de basilic sel*, huile d'olive*, vinaigre balsamique*, huile*	1 x	15 ml	1 x
Sel*, poivre*			Détails dans le texte
			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	851 kJ/203 kcal	3.703 kJ/885 kcal
Lipides	15.61 g	67.90 g
- dont acides gras saturés	2.05 g	8.92 g
Glucides	11.64 g	50.64 g
- dont sucre	1.06 g	4.63 g
Protéines	3.98 g	17.30 g
Sel	1.251 g	5.442 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 3) céleri 5) lait 7) fruits à coque.



Pour commencer

Griller les **pignons** à feu moyen dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Retirer du feu et réserver.

Peler et hacher finement l'**ail**.



Faire revenir les gnocchi

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen, y faire revenir les **gnocchi** 8 à 9 min. en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés. Retirer ensuite de la poêle.

Astuce : pour 4 personnes, utilisez 2 poêles.



Préparer une salade dépinard

Pendant ce temps, mélanger dans un saladier la **pâte de basilic**, 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** et 1 cc [2 cc] de **vinaigre de vin blanc*** afin d'obtenir une **vinaigrette**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Ajouter les **épinards** à la **vinaigrette** et bien mélanger.



Faire mijoter la sauce

Essuyer la grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen et faire revenir l'ail 1 min. Baisser le feu, ajouter 50 ml [100 ml] d'**eau***, le **mélange d'épices « Hello Muscat »** et la **crème fraîche**, et bien mélanger.



Finir la sauce au fromage

Incorporer le **mélange de fromages à la sauce** et assaisonner avec du **poivre*** et du **sel***. Ajouter les **gnocchi à la sauce** et mélanger délicatement. Avant de servir, ajouter par portions deux tiers des **pousses d'épinards** et laisser fondre.



Dresser

Disposer les **gnocchi** dans des assiettes et garnir du reste d'**épinards**, des copeaux de **fromage** et des **pignons**.

Bon appétit !