

Herzhafte Gnocchi-Pfanne mit mariniertem Babyspinat und Pinienkernen

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 3.476 kj/831 kcal • Tag 3 kochen

7



Pinienkerne



geriebener Gouda



Knoblauchzehe



Babyspinat



Hartkäse geraspelt



Crème fraîche



frische Gnocchi



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Basilikumpaste



- 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, 1 Messbecher und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pinienkerne	1 x 10 g	2 x 10 g
geriebener Gouda 7)	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 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Crème fraîche 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
frische Gnocchi 15)	1 x 600 g	2 x 600 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	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 hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	682 kJ/163 kcal	3476 kJ/831 kcal
Fett	10.20 g	52.00 g
- davon ges. Fettsäuren	3.87 g	19.72 g
Kohlenhydrate	13.90 g	70.89 g
- davon Zucker	1.47 g	7.48 g
Eiweiss	3.48 g	17.73 g
Salz	1.386 g	7.069 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen.

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



Zu Beginn

In einer grossen Bratpfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften.

Dann herausnehmen und beiseitestellen.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



Gnocchi anbraten

In der Bratpfanne 1.5 EL [3 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.

Tip: Benutze für 4 Personen 2 Bratpfannen.



Spinatsalat zubereiten

Währenddessen in einer grossen Schüssel **Basilikumpaste**, 1 TL [2 TL] **Weissweinessig*** und 0.5 EL [1 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, 100 ml [200 ml] **Wasser***, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und **Crème fraîche** zugeben und alles gut vermischen.



Käsesauce vollenden

Gouda unter die **Sauce** rühren und mit **Pfeffer*** und **Salz*** würzen.

Gebratene Gnocchi in die **Sauce** geben und vorsichtig unterrühren.

Kurz vor dem Anrichten portionsweise zwei Drittel des **Babyspinats** zufügen und leicht zusammenfallen lassen.



Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Hearty gnocchi stir-fry with marinated baby spinach and pine nuts

Vegetarian Family 25-35 minutes • 3.476 kj/831 kcal • Cook on day 3

7



Pine nuts



Grated gouda



Garlic clove



Baby spinach



Grated hard cheese



Crème fraîche



Fresh gnocchi



“Hello Nutmeg” spice mix



Basil paste



- 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, 1 measuring jug and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pine nuts	1 x 10 g	2 x 10 g
Grated Gouda 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Garlic clove	2 x 4 g	3 x 4 g
Baby spinach	1 x 75 g	1 x 150 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Crème fraîche 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Fresh gnocchi 15)	1 x 600 g	2 x 600 g
Spice mix "Hello Nutmeg" 10)	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	682 kJ/163 kcal	3.476 kJ/831 kcal
Fat	10.20 g	52.00 g
- incl. saturated fats	3.87 g	19.72 g
Carbohydrate	13.90 g	70.89 g
- incl. sugar	1.47 g	7.48 g
Protein	3.48 g	17.73 g
Salt	1.386 g	7.069 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 **10)** Celery **15)** Wheat.

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



Get started

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 the gnocchi

Heat 1.5 tbsp. [3 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 0.5 tbsp. [1 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 100 ml [200 ml] water*, "Hello Nutmeg" spice mix and crème fraîche, and mix well.



Finish cheese sauce

Stir Gouda into the sauce and season with salt* and pepper*.

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

Apportion the gnocchi onto plates and top with remaining spinach, grated hard cheese and pine nuts.

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

Végétarien **Famille** 25 – 35 minutes – 3.476 kj/831 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



Pignons de pin



Gouda râpé



Gousse d'ail



Pousses d'épinards



Fromage à pâte dure râpé



Crème Fraîche



Gnocchi frais



Mélange d'épices
« Hello muscade »



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, 1 verre doseur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pignons de pin	1 x 10 g	2 x 10 g
Gouda râpé 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	3 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Crème fraîche 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Gnocchi frais 15)	1 x 600 g	2 x 600 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Eau*, huile d'olive*, vinaigre balsamique*, 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	682 kJ/163 kcal	3.476 kJ/831 kcal
Lipides	10.20 g	52.00 g
- dont acides gras saturés	3.87 g	19.72 g
Glucides	13.90 g	70.89 g
- dont sucre	1.47 g	7.48 g
Protéines	3.48 g	17.73 g
Sel	1.386 g	7.069 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 (y compris le lactose) 8) œufs 10) céréali 15) blé.

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



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 gnocchis

Dans la poêle, chauffer 1.5 cs [3 cs] d'huile* à feu moyen, y faire revenir les gnocchetti 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 d'épinard

Pendant ce temps, mélanger dans un saladier la pâte de basilic, 0.5cs [1 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 100 ml [200 ml] d'eau*, le mélange d'épices « Hello muscade » et la crème fraîche, et bien mélanger.



Finir la sauce au fromage

Incorporer le gouda à la sauce et assaisonner de poivre* et de sel*.

Ajouter les gnocchetti cuits à la sauce et mélanger délicatement.

Avant de servir, ajouter par portions deux tiers des pousses d'épinards et laisser fondre.



Dresser

Répartir les gnocchetti sur les assiettes et garnir avec le reste d'épinards, de fromage à pâte dure râpé et des pignons de pin.

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 !

