

# Randen-Gnocchi mit Pouletgeschnetzeltem

Zucchetti, Sonnenblumenkernen und Rahmmeerrettich

Zeit sparen High Protein One Pot Gericht 20 – 25 Minuten • 4.071 kj/973 kcal • Tag 3 kochen



Rote Beete Gnocchi



Pouletgeschnetzeltes



Zucchetti



Meerrettich



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Saurer Halbrahm



Sonnenblumenkerne



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe

- Ohne künstliche Aromen

- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Gut, im Haus zu haben**

Wasser\*, Butter\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rote Beete Gnocchi 15)	1 x	400 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x	250 g
Zucchetti	1 x	220 g
Meerrettich 7) 14)	1 x	36 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x	5 g
Saurer Halbrahm 7)	1 x	150 g
Sonnenblumenkerne	1 x	10 g
Wasser*, Butter*, 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 der Menge ab und es bleibt etwas übrig.

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	707 kJ/169 kcal	4.071 kJ/973 kcal
Fett	8.83 g	50.80 g
- davon ges. Fettsäuren	0.92 g	5.27 g
Kohlenhydrate	15.07 g	86.71 g
- davon Zucker	1.12 g	6.46 g
Eiweiß	7.40 g	42.60 g
Salz	0.840 g	4.837 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) 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen.

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



## Kleine Vorbereitung

Enden der **Zucchetti** abschneiden, **Zucchetti** längs halbieren und in 1 cm breite Halbmonde schneiden.

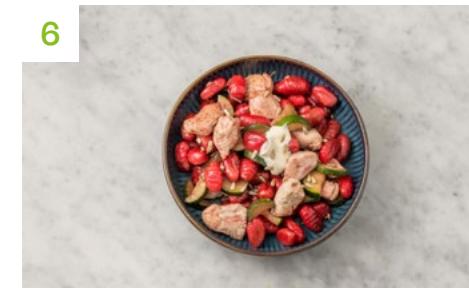
In einer grossen Bratpfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind.

Danach aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

## Gnocchi braten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Gnocchi** darin 4 – 6 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

**Gnocchi** aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseite stellen.



## Gnocchipfanne vollenden

Bratpfanneninhalt mit 50 ml [100 ml] **Wasser\*** und der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** ablöschen.

**Gnocchi** und 1 EL [2 EL] **Butter\*** hinzufügen und alles zusammen ca. 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** weggekocht ist.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Währenddessen

In einer kleinen Schüssel **saurer Halbrahm** mit **Rahmmeerrettich**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Anrichten

**Gnocchipfanne** auf tiefen Tellern verteilen.

Nach Belieben **Kleckse** vom **Meerrettich-Dip** darüber verteilen, mit **Sonnenblumenkernen** toppen und genießen.

## En Guete!

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Beetroot gnocchi with diced chicken

courgette, sunflower seeds and horseradish

Save time High protein One pot dish 20-25 minutes • 4.071 kj/973 kcal • Cook on day 3



Beetroot gnocchi



Diced chicken



Courgette



Horseradish



"Hello Nutmeg" spice mix Single sour cream



Sunflower seeds


 Natürlicher  
Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe

- Ohne künstliche Aromen

- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Water\*, butter\*, oil\*, pepper\*, salt\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large frying pan, 1 measuring jug and 1 small bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Beetroot gnocchi 15)	1 x	400 g
Diced chicken	1 x	250 g
Courgette	1 x	220 g
Horseradish 7) 14)	1 x	36 g
Spice mix "Hello Nutmeg" 10)	1 x	5 g
Single sour cream 7)	1 x	150 g
Sunflower seeds	1 x	10 g
Water*, butter*, 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	707 kJ/169 kcal	4.071 kJ/973 kcal
Fat	8.83 g	50.80 g
- incl. saturated fats	0.92 g	5.27 g
Carbohydrate	15.07 g	86.71 g
- incl. sugar	1.12 g	6.46 g
Protein	7.40 g	42.60 g
Salt	0.840 g	4.837 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) 10) Celery 14) Sulphur dioxide and sulphites 15) Wheat.

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



### Get prepped

Cut the ends off the courgette, halve courgette lengthways and slice into half-moons approx. 1 cm wide.

Toasted sunflower seeds in a large frying pan without added fat on a medium heat until they have browned slightly.

Then remove from the frying pan and put aside.



### Sauté gnocchi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same frying pan on medium heat and fry gnocchi for 4-6 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned.

Then remove the gnocchi from the frying pan and set to one side.



### Fry the chicken

In the same frying pan, heat 1 tbsp [2 tbsp] oil\* again and fry the chicken together with courgette pieces for approx. 3 min.



### Finish frying the gnocchi

Deglaze the contents of the pot with 50 ml [100 ml] water\* and the "Hello Nutmeg" spice mix.

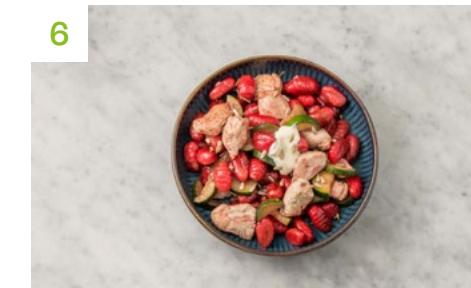
Add gnocchi and 1 tbsp [2 tbsp] butter\* and simmer everything together for approx. 3-4 min. until the liquid has boiled away.

Season with salt\* and pepper\*.



### In the meantime

In a small bowl, season the single sour cream with horseradish, salt\* and pepper\*.



### Serve

Apportion the gnocchi onto deep plates.

Spread dollops of the horseradish dip on top if desired, sprinkle with sunflower seeds 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](http://www.hellofresh.ch/freunde)!





26

# Gnocchi à la betterave avec émincé de poulet

courgettes, graines de tournesol et raifort à la crème

Gain de temps Hautement protéiné Moins de 650 calories 20 - 25 minutes • 4.071 kj/973 kcal • Cuisiner au 3e jour



Gnocchi à la betterave rouge



Émincé de poulet



Courgettes



Raifort



Mélange d'épices « Hello muscade »



Crème demi-écrémée acidulée



Graines de tournesol



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe

- Ohne künstliche Aromen

- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi  
Eau\*, beurre\*, huile\*, poivre\*, sel\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 verre doseur et 1 bol.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi de betterave rouge <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Raifort <b>7) 14)</b>	1 x 36 g	2 x 36 g
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Crème aigre demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g
Eau*, beurre*, huile*	Détails dans le texte selon les goûts	
Sel*, poivre*		

\*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	707 kJ/169 kcal	4.071 kJ/973 kcal
Lipides	8.83 g	50.80 g
- dont acides gras saturés	0.92 g	5.27 g
Glucides	15.07 g	86.71 g
- dont sucre	1.12 g	6.46 g
Protéines	7.40 g	42.60 g
Sel	0.840 g	4.837 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) 10) céleri 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé.

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



### Petite préparation

Retirer les extrémités de la courgette, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur.

Dans une grande poêle, griller les graines de tournesol à feu moyen sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Les sortir ensuite de la poêle et les réserver.



### Faire revenir les gnocchis

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen, y faire revenir les gnocchi 4 à 6 min. en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés.

Les sortir ensuite de la poêle et les réserver.



### Cuire le poulet

Dans la même poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\* et faire revenir le poulet avec les morceaux de courgettes pendant environ 3 minutes.



### Terminer la poêlée de gnocchis

Déglacer le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'eau\* et le mélange d'épices « Hello muscade ».

Ajouter les gnocchis et 1 cs [2 cs] de beurre\* et laisser mijoter le tout pendant 3 à 4 minutes environ, jusqu'à ce que le liquide ait disparu.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Pendant ce temps

Dans un bol, saler\* et poivrer\* la crème aigre demi-écrémée avec le raifort à la crème.



### Dresser

Répartir la poêlée de gnocchi dans des assiettes creuses.

Répartir à volonté des gouttes de dip au raifort, garnir de graines de tournesol 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

