

# Randen-Gnocchi mit Pouletgeschnetzeltem Zucchetti, Sonnenblumenkernen und Rahmerrettich

High Protein | One-Pot-Gericht | 20 – 25 Minuten • 881 kcal • Tag 3 kochen

29



Randen Gnocchi



Pouletgeschnetzeltes



Zucchetti



Meerrettich



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Saurer Halbrahm



Sonnenblumenkerne



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Randen Gnocchi <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Meerrettich <b>7) 14)</b>	1 x 36 g	2 x 36 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Saurer Halbrahm <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g**	1 x 20 g

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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

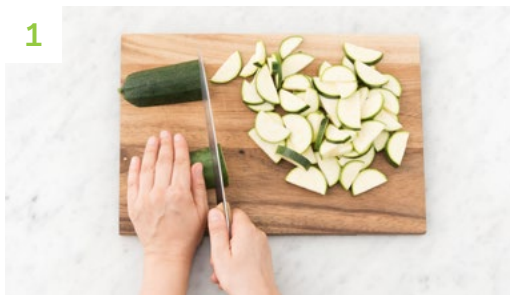
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	663 kJ/ 159 kcal	3684 kJ/ 881 kcal
Fett	7.14 g	39.65 g
– davon ges. Fettsäuren	2.34 g	12.99 g
Kohlenhydrate	15.66 g	87.01 g
– davon Zucker	1.55 g	8.59 g
Eiweiss	7.86 g	43.64 g
Salz	0.869 g	4.828 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)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



## Kleine Vorbereitung

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** 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, **Gnocchi** darin 4 – 6 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

**Gnocchi** aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



## Poulet anbraten

In derselben Bratpfanne wieder 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Pouletgeschnetzeltes** zusammen mit den **Zucchettistücken** ca. 3 Min. anbraten.



## Gnocchipfanne vollenden

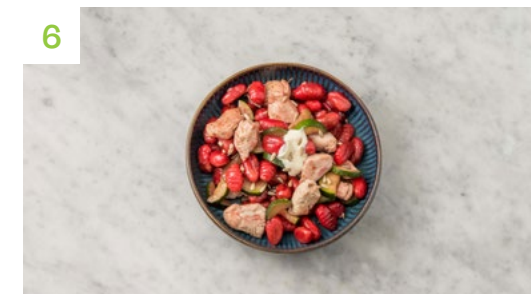
Bratpfanneninhalt mit 50 ml [100 ml] **Wasser\*** und der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** ablöschen.

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



## Währenddessen

In einer kleinen Schüssel **sauren 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

High protein Family One-pot dish 20-25 minutes • 881 kcal • Cook on day 3

29



Beetroot gnocchi



Diced chicken



Courgette



Horseradish



“Hello Nutmeg” spice mix



Single sour cream



Sunflower seeds



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Beetroot gnocchi <b>15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Horseradish <b>7) 14)</b>	1 x	36 g	2 x	36 g
"Hello Nutmeg" spice mix <b>10)</b>	1 x	5 g	2 x	5 g
Single sour cream <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Sunflower seeds	1 x	20 g**	1 x	20 g

\*\*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. 560 g)
Calories	663 kJ/ 159 kcal	3684 kJ/ 881 kcal
Fat	7.14 g	39.65 g
- incl. saturated fats	2.34 g	12.99 g
Carbohydrate	15.66 g	87.01 g
- incl. sugar	1.55 g	8.59 g
Protein	7.86 g	43.64 g
Salt	0.869 g	4.828 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!)



## 1 Get prepped

Cut the ends off the courgette, halve it lengthways and slice into half-moons about 1 cm thick.

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

Then remove them from the frying pan and put them aside.



## 2 Sauté the gnocchi

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

Then remove the gnocchi from the frying pan and put aside.



## 3 Fry the chicken

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



## 4 Finish the gnocchi

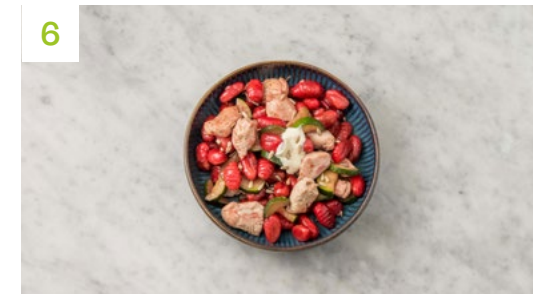
Deglaze the contents of the pot with 50 ml [100 ml] water\* and the "Hello Nutmeg" spice mix.

Add the gnocchi and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* and simmer for 3-4 min. until the liquid has boiled away. Season with salt\* and pepper\*.



## 5 In the meantime

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



## 6 Serve

Apportion the gnocchi onto deep plates. Spread dollops of the horseradish dip just as you like, 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)!



# Gnocchi à la betterave avec émincé de poulet

## courgettes, graines de tournesol et raifort à la crème

Hautement protéiné [Plat One-Pot](#) 20 – 25 minutes • 881 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Gnocchi de betterave



Émincé de poulet



Courgettes



Raifort



Mélange d'épices  
« Hello muscade »



Crème demi-écrémée



Graines de tournesol



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

Eau\*, beurre\*, huile\*, poivre\*, sel\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 verre doseur et 1 bol.

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi de betterave <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Courgettes	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 demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Graines de tournesol	1 x 20 g**	1 x 20 g

\*\*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.

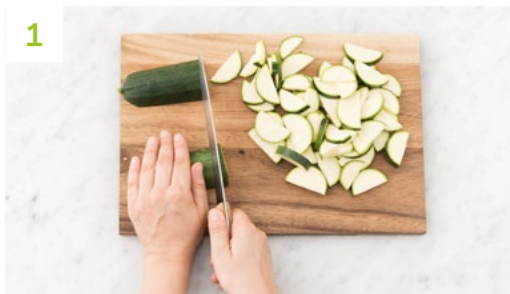
## Valeurs nutritionnelles moyennes pour (calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 560 g)
Valeur calorique	663 kJ/ 159 kcal	3684 kJ/ 881 kcal
Lipides	7,14 g	39,65 g
- dont acides gras saturés	2,34 g	12,99 g
Glucides	15,66 g	87,01 g
- dont sucre	1,55 g	8,59 g
Protéines	7,86 g	43,64 g
Sel	0,869 g	4,828 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 (comprenant du 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 de largeur.

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 la réserver.



### Faire revenir les gnocchis

Dans la même 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.

Sortir ensuite les gnocchi de la poêle et réserver brièvement.



### Cuire le poulet

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



### Terminer la poêlée de gnocchis

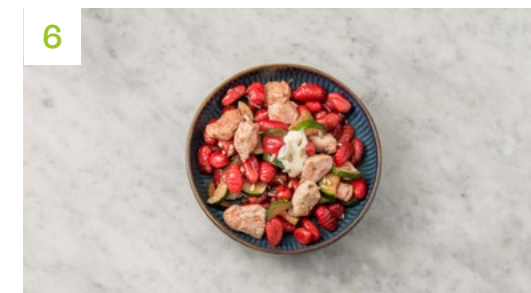
Dégeler le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'eau\* et le mélange d'épices « Hello muscade ».

Ajouter les gnocchi et 1 cs [2 cs] de beurre\* et laisser mijoter le tout pendant 3 à 4 min environ, jusqu'à ce que le liquide soit évaporé. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Pendant ce temps

Dans un bol, saler\* et poivrer\* la crème 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) !

