

# Rauchig-würziger Gnocchi-Bohnen-Eintopf mit Argentinos, Speck und cremigem Kräuterdip

Unter 650 Kalorien **One-Pot-Gericht** 30 – 40 Minuten • 3.771 kj/901 kcal • Tag 5 kochen

24



Speckwürfel



Argentinos Pikant



frische Gnocchi



stückige Tomaten



Eschalotte



Knoblauchzehe



Buschbohnen



Saurer Halbrahm



gelbe Peperoni



Petersilie



Gewürzmischung  
„Hello Smokey“



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

**Gut, im Haus zu haben**  
Zucker\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*,  
Pouletbouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Speckwürfel	1 x	90 g	2 x	90 g
Argentinos Pikant	2 x	40 g	4 x	40 g
frische Gnocchi <b>1</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Knoblauchzehe	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
Saurer Halbrahm <b>5</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Gewürzmischung „Hello Smokey“ <b>4</b>	0.5 x	1 g**	1 x	1 g
Zucker*, Wasser*, Pouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	375 kJ/90 kcal	3.771 kJ/901 kcal
Fett	5.79 g	58.30 g
- davon ges. Fettsäuren	0.76 g	7.63 g
Kohlenhydrate	6.64 g	66.81 g
- davon Zucker	1.83 g	18.42 g
Eiweiss	2.56 g	25.73 g
Salz	0.743 g	7.476 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 **4** Senf oder Senfzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## Kleine Vorbereitung

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 – 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** in 2 cm lange Stücke schneiden.



## Argentinos schneiden

Argentinos in 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

In einem grossen Topf **Speckstreifen** und **Argentinoswürfel** ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3 – 4 Min. anbraten.

**Zwiebelstreifen** und **Peperoni** zugeben und weitere 2 – 3 Min. braten.



## Eintopf kochen

**Knoblauch** zu den Zutaten in den Topf pressen, die Hälfte [ganze] **Gewürzmischung „Hello Smokey“** hineingeben und 1 Min. weiterbraten.

Mit 500 ml [1.000 ml] **Wasser\***, 4 g [8 g]

**Pouletbouillonpulver\*** und **stückigen Tomaten** ablöschen und abgedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

In den letzten 10 – 12 Min. **Buschbohnen** zugeben und kochen, bis diese weich sind. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## Kräuterdip zubereiten

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

**Schnittlauch** in feine Ringe schneiden. In einer kleinen Schüssel saure Halbrahm und die Hälfte der **Kräuter** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.



## Eintopf vollenden

Wenn der Eintopf fertig gekocht ist, **Gnocchi** in den Topf geben und vorsichtig unterrühren, bis die **Gnocchi** erhitzt sind.

Nach Belieben erneut mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Eintopf auf Teller verteilen, **Kräuterrahm** und restliche **Kräuter** daraufgeben 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!



# Smoky, spicy gnocchi bean stew with spicy sausage, bacon and creamy herb dip

Under 650 calories **One-pot dish** 30-40 minutes • 3.771 kj/901 kcal • Cook on day 5



Bacon cubes



Spicy sausage



Fresh gnocchi



Chopped tomatoes



Shallot



Garlic clove



French beans



Single sour cream



Yellow pepper



Parsley



"Hello Smoky" spice mix



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

**Good to have at hand**

Sugar\*, water\*, salt\*, pepper\*, chicken stock powder\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil plenty of water in the kettle.

## What you need

1 large pot, 1 garlic press and 1 small bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Bacon, diced	1 x	90 g	2 x	90 g
Argentinos, spicy	2 x	40 g	4 x	40 g
Fresh gnocchi <b>1</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Shallot	1 x	50 g	2 x	50 g
Garlic cloves	0.5 x	4 g **	1 x	4 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Single sour cream <b>5</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Parsley	1 x	10 g **	1 x	10 g
"Hello Smoky" spice mix <b>4</b>	0.5 x	1 g **	1 x	1 g
Sugar*, water*, chicken stock powder*	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	375 kJ/90 kcal	3.771 kJ/901 kcal
Fat	5.79 g	58.30 g
- incl. saturated fats	0.76 g	7.63 g
Carbohydrate	6.64 g	66.81 g
- incl. sugar	1.83 g	18.42 g
Protein	2.56 g	25.73 g
Salt	0.743 g	7.476 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 **4** Mustard or mustard products **5** Milk or milk products (including lactose).

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



## Get prepped

Halve the pepper, remove the core, then cut the pepper halves into 1-2 cm cubes.

Peel and halve the onion and slice it into thin strips.

Peel the garlic.

Remove the ends of the French beans and cut them into 2 cm long pieces.



## Chop argentinos

Cut the argentinos into 0.5 cm cubes.

Sauté bacon strips and argentino cubes in a large pot on medium heat for 3-4 min. without adding any fat.

Add sliced onion and pepper and sauté for another 2-3 min.



## Cook the stew

Press garlic into pot with ingredients, add half [all] of the "Hello Smoky" spice mix and continue to sauté for 1 min.

Deglaze with 500 ml [1.000 ml] water\*, 4 g [8 g] chicken stock powder\* and chopped tomatoes, cover, and simmer for approx. 15 min.

Add the French beans in the last 10-12 min. and cook until they are soft. Season with salt\*, pepper\* and 1 pinch of sugar\*.



## Prepare the herb dip

Pick the leaves from the parsley and chop finely.

Cut chives into thin rings. In a small bowl, mix the single sour cream and half of the herbs with salt\* and pepper\*.



## Finish the stew

When stew is cooked, add gnocchi to the pot and stir gently until heated through.

Season with salt\* and pepper\* according to taste.



## Serve

Apportion the stew on plates, top with herb cream and the rest of the herbs 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!)



# Potée de gnocchi et de haricots fumés et épicés avec du chorizo argentin, des lardons et un dip crémeux aux fines herbes

Moins de 650 calories Une seule casserole 30 – 40 minutes • 3.771 kj/901 kcal • Cuisiner au 5e jour

24



Lardons



Chorizo argentin piquant



Gnocchi frais



Tomates en morceaux



Échalote



Gousse d'ail



Haricots verts



Crème demi-écrémée aigre



Poivron jaune



Persil



Mélange d'épices  
« Hello Smokey »



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
Sucre\*, eau\*, sel\*, poivre\*, bouillon de volaille en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 presse-ail et 1 bol.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lardons	1 x 90 g	2 x 90 g
Chorizo argentin piquant	2 x 40 g	4 x 40 g
Gnocchis frais <b>1)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Crème aigre demi-écrémée <b>5)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Poivrons jaunes	1 x 180 g	2 x 180 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello Smokey » <b>4)</b>	0.5 x 1 g**	1 x 1 g
Sucre*, eau*, bouillon de volaille en poudre*	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	375 kJ/90 kcal	3.771 kJ/901 kcal
Lipides	5.79 g	58.30 g
- dont acides gras saturés	0.76 g	7.63 g
Glucides	6.64 g	66.81 g
- dont sucre	1.83 g	18.42 g
Protéines	2.56 g	25.73 g
Sel	0.743 g	7.476 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose).

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



## Petite préparation

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter les moitiés en dés de 1 à 2 cm.

Peler l'oignon, le couper en deux, puis en lanières.

Peler l'ail.

Retirer les extrémités des haricots et couper en morceaux de 2 cm de long.



## Couper le chorizo argentin

Couper le chorizo argentin en dés de 0.5 cm.

Dans une grande casserole, faire dorer les lardons et les dés de chorizo argentin sans ajouter de matière grasse à feu moyen 3 à 4 min.

Ajouter les rondelles d'oignon et de poivron, et faire revenir le tout encore 2 à 3 min.



## Cuire la potée

Presser l'ail dans la casserole, ajouter la moitié [la totalité] du mélange d'épices « Hello Smokey » et continuer la cuisson 1 minute.

Déglacer avec 500 ml [1.000 ml] d'eau\*, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\* et les tomates en morceaux, et laisser mijoter à couvert environ 15 minutes.

Pour les 10 à 12 dernières minutes, ajouter les haricots verts et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et 1 pincée de sucre\*.



## Préparer le dip aux fines herbes

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Trancher finement la ciboulette. Dans un bol, mélanger la crème demi-écrémée aigre et la moitié des fines herbes avec du sel\* et du poivre\*.



## Finir la potée

Lorsque la potée est cuite, ajouter les gnocchis dans la casserole et mélanger délicatement jusqu'à ce que les gnocchis soient chauds.

Ajouter éventuellement du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

Répartir la potée dans des assiettes, ajouter la crème aux fines herbes, recouvrir du reste de fines herbes 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) !

