

Rauchiger Gnocchi-Bohnen-Eintopf mit Argentinos dazu Speck und cremiger Kräuterdip

One-Pot-Gericht | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 692 kcal • Tag 3 kochen

28



Frühstücksspeck
in Würfeln



Argentinos Pikant



frische Gnocchi



stückige Tomaten



Eschalotte



Knoblauchzehe



Buschbohnen



Saurer Halbrahm



gelbe Peperoni



Schnittlauch



Gewürzmischung
„Hello Smokey“



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*,
Pouletbouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Frühstücksspeck in Würfeln	1 x 90 g	2 x 90 g
Argentinos Pikant	2 x 40 g	4 x 40 g
frische Gnocchi 15	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 7	1 x 100 g	2 x 100 g
gelbe Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Smokey“ 9	1 x 3 g**	1 x 3 g
Wasser*, Zucker*, Pouletbouillonpulver*	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. 956 g)
Brennwert	303 kJ/72 kcal	2896 kJ/692 kcal
Fett	3.74 g	35.75 g
– davon ges. Fettsäuren	1.58 g	15.12 g
Kohlenhydrate	6.82 g	65.21 g
– davon Zucker	2.09 g	20.01 g
Eiweiss	2.62 g	25.09 g
Salz	0.819 g	7.827 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) **9** Senf **15** Weizen

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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.



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.



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 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.



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.



Anrichten

Eintopf auf Teller verteilen, **Kräuterrahm** und **restliche Kräuter** daraufgeben und geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Smoky, spicy gnocchi and bean stew

with argentino sausage, bacon and creamy herb dip

28

One-pot dish Lots of vegetables 30-40 minutes • 692 kcal • Cook on day



Diced bacon



Argentino sausage, spicy



Fresh gnocchi



Chopped tomatoes



Shallots



Garlic clove



French beans



Single sour cream



Yellow pepper



Chives



Spice mix
"Hello Smoky Paprika"



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

Good to have at hand

Water*, salt*, pepper*, sugar*, chicken stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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

Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Diced bacon	1 x 90 g	2 x 90 g
Argentino sausage, spicy	2 x 40 g	4 x 40 g
Fresh gnocchi 15	1 x 400 g	1 x 800 g
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic clove	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
French beans	1 x 100 g	1 x 200 g
Single sour cream 7	1 x 100 g	2 x 100 g
Yellow pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Spice mix spice mix 9	1 x 3 g**	1 x 3 g
Water*, sugar*, 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. 837 g)
Calories	303 kJ/72 kcal	2.896 kJ/692 kcal
Fat	3.74 g	35.75 g
– incl. saturated fats	1.58 g	15.12 g
Carbohydrate	6.82 g	65.21 g
– incl. sugar	2.09 g	20.01 g
Protein	2.62 g	25.09 g
Salt	0.819 g	7.827 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) **9** Mustard **15** Wheat.

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



Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

Cut the peppers in half; remove the core, and cut the pepper halves into cubes approx. 1-2 cm in size.

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 the argentininos

Cut the argentininos 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. During the last 10-12 min.,

add French beans and cook until tender. Season with salt*, pepper* and 1 pinch of sugar*.



Prepare the herb dip

Pluck the leaves from the parsley and chop them 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!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



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

Plat One-Pot • Beaucoup de légumes • 30 – 40 minutes • 692 kcal • Cuisiner au feu jour

28



Lardons



Chorizo argentin piquant



Gnocchi frais



Tomates en morceaux



Échalote



Gousse d'ail



Haricots verts



Crème aigre demi-écrémée



Poivron jaune



Ciboulette



Mélange d'épices
« Hello Smokey »



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi :
Eau*, sel*, poivre*, sucre*, bouillon de volaille en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 presse-ail et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 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
Gnocchi frais 15)	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 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello Smokey » 9)	1 x 3 g**	1 x 3 g

Eau*, sucre*, bouillon de volaille en poudre*

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. 956 g)
Valeur calorique	303 kJ/72 kcal	2.896 kJ/692 kcal
Lipides	3.74 g	35.75 g
- dont acides gras saturés	1.58 g	15.12 g
Glucides	6.82 g	65.21 g
- dont sucre	2.09 g	20.01 g
Protéines	2.62 g	25.09 g
Sel	0.819 g	7.827 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) **9**) céréali **15**) blé

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



Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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 pendant 3 à 4 min à feu moyen, sans ajouter de matière grasse.

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. Pendant les 10 à 12 dernières minutes, Ajouter les haricots verts et 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 aigre demi-écrémée 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 !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

