

# Süskartoffelgnocchi in Peperonisauce mit Babyspinat und zitronig scharfem Haselnuss-Salbei-Topping

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 819 kcal • Tag 3 kochen

5



Süskartoffelgnocchi



Halbrahm



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoni



Babyspinat



Salbei



Zitrone



rote Peperoncini



Haselnüsse



Gewürzmischung "Hello Paprika"



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

grosse 1 Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffelgnocchi <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoni	2 x 180 g	4 x 180 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Haselnüsse <b>23)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g

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

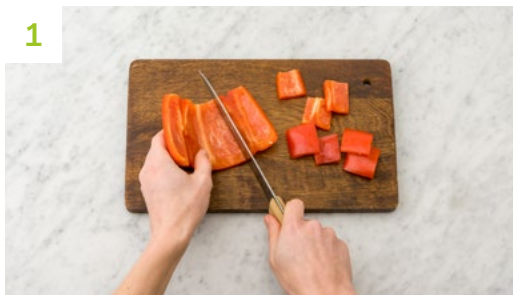
## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	541 kJ/ 129 kcal	3425 kJ/ 819 kcal
Fett	6.09 g	38.57 g
– davon ges. Fettsäuren	2.51 g	15.88 g
Kohlenhydrate	16.10 g	101.94 g
– davon Zucker	3.11 g	19.67 g
Eiweiss	2.03 g	12.88 g
Salz	0.763 g	4.832 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) 15) Weizen 23) Haselnüsse (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## 1 Kleine Vorbereitung

**Peperoni** halbieren, entkernen und in ca. 1 cm Würfel schneiden.

**Peperoncini** längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Zitrone** heiss waschen und etwas Schale fein abraffeln.

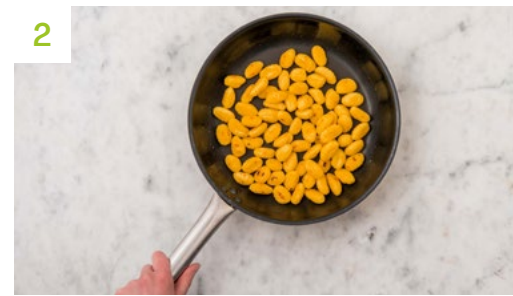
**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** fein hacken.

**Salbeiblätter** abzupfen.

**Haselnüsse** grob hacken.



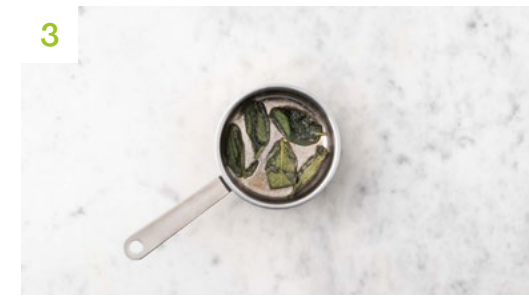
## 2 Gnocchi vorbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Gnocchi** darin 8 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie leicht gebräunt sind.

Anschliessend in eine grosse Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Für die Salbeibutter

Währenddessen in einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Butter\*** zerlassen.

**Gehackte Haselnüsse** und 1 Prise **Zitronenabrieb** hinzugeben und zusammen ca. 1 Min. anschwitzen.

Danach nach Belieben gehackte **Peperoncini** (**Achtung: scharf!**) unterrühren.

In eine kleine Schüssel füllen und beiseitestellen.

In dem Topf erneut 1 EL [2 EL] **Butter\*** zerlassen.

**Salbei** 1 – 2 Min. braten, bis er knusprig wird.

Beiseite stellen.



## 4 Gemüse anbraten

In der Bratpfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Knoblauch** hineinpresse, gehackte **Zwiebel** und **Peperoniwürfel** hinzufügen und alles zusammen 4 – 6 Min. farblos anbraten, bis die **Peperoni** etwas weicher geworden ist.



## 5 Sauce kochen

Bratpfanninhalt mit **Halbrahm**, 50 ml [100 ml] **Wasser\***, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver\*** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis es etwas andickt.

Anschliessend **Spinat** hinzufügen, zusammenfallen lassen und mit **Salz\***, **Pfeffer\***, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** und 1 Prise **Zitronenabrieb** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Gnocchi** unter die **Sauce** heben.

**Gnocchipfanne** auf Tellern verteilen, mit **Salbei-Haselnuss-Butter** toppen und mit den restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

## rote Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

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!





# Sweet potato gnocchi in pepper sauce with baby spinach and lemony, spicy hazelnut and sage topping

Vegetarian Family 30-40 minutes • 819 kcal • Cook on day 3



Sweet potato gnocchi



Single cream



Red onion



Garlic clove



Red peppers



Baby spinach



Sage



Lemon



Red peperoncini



Hazelnuts



Spice mix  
"Hello Paprika"



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*, water\*, butter\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small pot, 1 garlic press and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet potato gnocchi <b>15</b> )	1 x 400 g	1 x 800 g
Single cream <b>7</b> )	1 x 150 g	2 x 150 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Red pepper	2 x 180 g	4 x 180 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Sage	1 x 10 g**	1 x 10 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Hazelnuts <b>23</b> )	1 x 10 g	1 x 20 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x 4 g	2 x 4 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

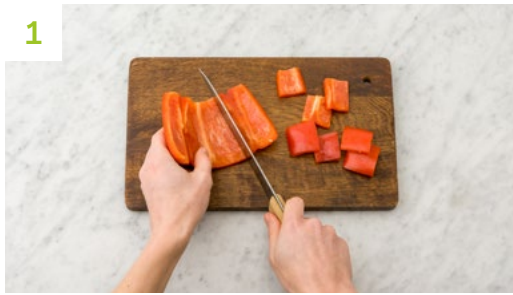
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	541 kJ/ 129 kcal	3.425 kJ/ 819 kcal
Fat	6.09 g	38.57 g
– incl. saturated fats	2.51 g	15.88 g
Carbohydrate	16.10 g	101.94 g
– incl. sugar	3.11 g	19.67 g
Protein	2.03 g	12.88 g
Salt	0.763 g	4.832 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) **15** Wheat **23**) Hazelnuts

(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 seeds, and slice it into approx. 1 cm cubes.

Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds and finely chop the peperoncini halves (warning: spicy!).

Wash the lemon in hot water and finely grate a little zest.

Cut the lemon into 6 wedges.

Peel the garlic.

Finely chop the onion.

Pluck off the sage leaves.

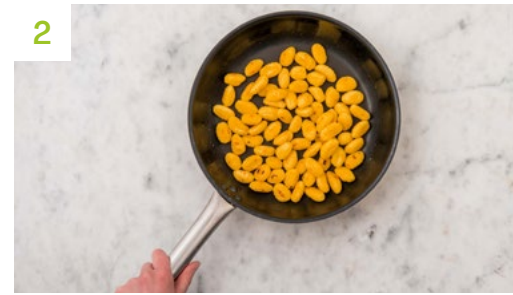
Coarsely chop hazelnuts.



## Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* again in the frying pan from step 2.

Press in garlic, add chopped onion and diced pepper, and sauté everything together for 4-6 min. until the peppers have softened a bit.



## Pre-fry gnocchi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan.

Sauté gnocchi for 8-9 min., stirring occasionally, until lightly browned.

Then put the gnocchi into in a large bowl and set it aside.

In the meantime, continue with the recipe.



## Cook the sauce

Deglaze the frying pan contents with single cream, 50 ml [100 ml] water\*, “Hello Paprika” spice mix and 6 g [12 g] vegetable stock powder\* and simmer for 1-2 min. until it thickens a bit.

Then add spinach, let it collapse, and season with salt\*, pepper\*, the juice of 1 [2] lemon wedge and 1 pinch of lemon zest to taste.



## For the sage butter

Meanwhile, melt 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* in a small pot.

Add chopped hazelnuts and 1 pinch of lemon zest, and sauté together for approx. 1 min.

Then stir in chopped peperoncini (warning: spicy!) according to taste.

Place in a small bowl and set aside.

Melt 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* in the pot again.

Sauté sage for 1-2 min. until crispy.

Put to one aside.



## Serve

Mix the gnocchi into the sauce.

Apportion gnocchi onto plates, top with sage and hazelnut butter, and enjoy with remaining lemon wedges.

## Bon appetit!

### Red peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

### 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/)



# Gnocchis de patate douce dans une sauce au poivron avec des épinards et accompagnés d'un mélange citronné aux noisettes et à la sauge

Végétarien **Famille** 30 – 40 minutes • 819 kcal • Cuisiner au 3e jour

5



Gnocchi de patate douce



Crème demi-écrémée



Oignon rouge



Gousse d'ail



Poivron rouge



Pousse d'épinard



Sauge



Citron



Piment rouge



Noisettes



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



- 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\*

Huile\*, sel\*, poivre\*, eau\*, beurre\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 saladier, 1 petite casserole, 1 presse-ail et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchis de patate douce <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Poivrons rouges	2 x 180 g	4 x 180 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Sauge	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Noisettes <b>23)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 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

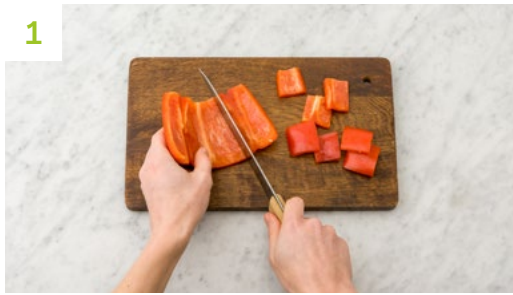
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 630 g)
Valeur calorique	541 kJ/ 129 kcal	3.425 kJ/ 819 kcal
Lipides	6.09 g	38.57 g
- dont acides gras saturés	2.51 g	15.88 g
Glucides	16.10 g	101.94 g
- dont sucre	3.11 g	19.67 g
Protéines	2.03 g	12.88 g
Sel	0.763 g	4.832 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) 15) céleri 23) noix

(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, l'épépiner et le couper en dés d'environ 1 cm.

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés (attention : piquant !).

Laver le citron à l'eau chaude et en râper finement le zeste.

Couper le citron en 6.

Peler l'ail.

Hacher finement l'oignon.

Effeuille la sauge.

Hacher grossièrement les noix.



### Faire revenir les légumes

Dans la poêle de l'étape 2, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*.

Y presser l'ail, ajouter l'oignon haché et les dés de poivron, puis faire revenir le tout pendant 4 à 6 min jusqu'à ce que le poivron soit un peu plus tendre.



### Faire revenir les gnocchis

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*.

Y faire revenir les gnocchis pendant 8 à 9 min en les remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Les verser ensuite dans un grand saladier et les réserver.

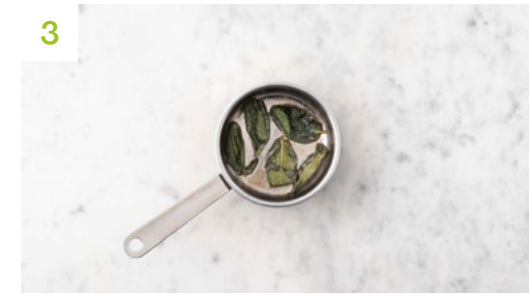
Pendant ce temps, continuer la recette.



### Préparer la sauce

Mouiller le contenu de la poêle avec la crème demi-écrémée, 50 ml [100 ml] d'eau\*, le mélange d'épices « Hello Paprika » et 6 g [12 g] de bouillon de légumes en poudre\*, et laisser mijoter 1 à 2 min jusqu'à ce que le tout épaississe un peu.

Ajouter ensuite les épinards, les faire fondre et les assaisonner de sel\*, de poivre\*, de jus de 1 [2] quartier(s) de citron et 1 pincée de zeste de citron.



### Pour le beurre de sauge

Pendant ce temps, faire fondre 1 cs [2 cs] de beurre\* dans une petite casserole.

Ajouter les noix hachées et une pincée de zeste de citron et faire revenir le tout pendant env. 1 min.

Ajouter ensuite la quantité souhaitée de piment haché (attention : piquant !).

Verser dans un bol et réserver.

Dans la casserole, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] de beurre\*.

Saisir la sauge pendant 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elle devienne croustillante.

Réserver.



### Dresser

Ajouter les gnocchis à la sauce.

Répartir la poêlée de gnocchis sur des assiettes, garnir de beurre à la sauge et aux noix et déguster avec le reste des quartiers de citron.

## 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) !



### Piment rouge

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.