

Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Sauce

verfeinert mit würzigem Schnittlauch-Baumnussöl

unter 650 Kalorien | Vegan | Family | 30 – 40 Minuten • 2.485 kJ/594 kcal • Tag 3 kochen

22



Soja Kochcrème



Zwiebel



gelbe Peperoni



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Tomatensugo



Baumnüsse



Babyspinat



frische Gnocchi



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

Gut, im Haus zu haben
Pfeffer*, Salz*, Öl*, Olivenöl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Knoblauchpresse.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Soja Kochcrème 11)	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
gelbe Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomatensugo 14)	1 x 200 g	2 x 200 g
Baumnüsse 24)	1 x 20 g	2 x 20 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 150 g
frische Gnocchi 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Öl*, Olivenöl*, Wasser*	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. 1.000 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	2485 kJ/594 kcal
Fett	5.56 g	32.58 g
- davon ges. Fettsäuren	0.70 g	4.10 g
Kohlenhydrate	10.53 g	61.66 g
- davon Zucker	3.07 g	18.00 g
Eiweiss	1.59 g	9.33 g
Salz	0.830 g	4.860 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 : 11) Soja **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen **24)** Walnüsse.

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



Vorbereitung

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren und in 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm grosse Stücke schneiden.



In der Zwischenzeit

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Baumnüsse grob hacken.

Beides in eine kleine Schüssel geben, mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** vermischen.

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



Sauce kochen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. braten.

Peperoniwürfel zugeben, **Knoblauch** dazupressen und weitere 5 Min. köcheln lassen.

Mit **Tomatensugo** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 4 – 6 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Sauce vollenden

75 ml [150 ml] **Soja Kochcrème** unter die **Tomatensauce** rühren.

Bratpfanne vom Herd nehmen, **Babyspinat** portionsweise zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



Gnocchi braten

Baumnüsse in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Herausnehmen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und anschliessend vom Herd nehmen.



Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen, **Schnittlauch-Baumnuess-Öl** darüber träufeln und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Vegan gnocchi in spinach and tomato sauce, refined with spicy chive and walnut oil

Under 650 calories • Vegan • Family • 30-40 minutes • 2.485 kj/594 kcal • Cook on day 3

22



Soy cooking cream



Onion



Yellow peppers



Garlic clove



Chives



Tomato sugo



Walnuts



Baby spinach



Fresh gnocchi



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

Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*, olive oil*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 measuring jug and 1 garlic press.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Soy cooking cream 11)	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Yellow pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomato sauce 14)	1 x 200 g	2 x 200 g
Walnuts 24)	1 x 20 g	2 x 20 g
Baby spinach	1 x 100 g	1 x 150 g
Fresh gnocchi 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Oil*, olive oil*, water*	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. 1.000 g)
Calories	424 kJ/101 kcal	2.485 kJ/594 kcal
Fat	5.56 g	32.58 g
- incl. saturated fats	0.70 g	4.10 g
Carbohydrate	10.53 g	61.66 g
- incl. sugar	3.07 g	18.00 g
Protein	1.59 g	9.33 g
Salt	0.830 g	4.860 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: 11) Soya **14)** Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat **24)** Walnuts.

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



Preparation

Peel the onion and garlic.

Cut the onion in half and dice into approx. 0.5 cm cubes.

Cut pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into 1 cm pieces.



Cook the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot on medium heat and sauté diced onion for 2-3 min.

Add the pepper cubes, press in garlic, and simmer for another 5 min.

Deglaze with tomato sugo and 50 ml [100 ml] water*, then reduce heat and simmer for approx. 4-6 min. on low heat.

Season the sauce with salt* and pepper*.



Sauté gnocchi

Toast the walnuts in a large frying pan without fat for 1-2 minutes until they release their aroma. Remove from the pan.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan on medium heat, sauté gnocchi for 7-8 min. until golden brown, then remove from stove.



Meanwhile

Finely slice the chives.

Roughly chop the walnuts.

Put both into a small bowl and mix with 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*.

Season with salt* and pepper*.



Finish the sauce

Stir 75 ml [150 ml] soy cooking cream into the tomato sauce.

Remove frying pan from stove, add baby spinach portion by portion, and season with salt* and pepper*.

Finally add the gnocchi.



Serve

Apportion the gnocchi onto plates, drizzle with chive and walnut oil 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!



Gnocchi végétaliens aux épinards et à la tomate affinés à l'huile de noix épicée

22

Moins de 650 calories Végétalien Famille 30 – 40 minutes • 2.485 kj/594 kcal • Consommer dans les 3 jours



Crème cuisine au soja



Oignon



Poivron jaune



Gousse d'ail



Ciboulette



Sugo de tomates



Noix



Pousses d'épinards



Gnocchi frais



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Poivre*, sel*, huile*, huile d'olive*, eau*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 bol, 1 verre doseur et 1 presse-ail.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crème cuisine au soja 11)	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce tomate 14)	1 x 200 g	2 x 200 g
Noix 24)	1 x 20 g	2 x 20 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 150 g
Gnocchi frais 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Huile*, huile d'olive*, eau*	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	424 kJ/101 kcal	2.485 kJ/594 kcal
Lipides	5.56 g	32.58 g
- dont acides gras saturés	0.70 g	4.10 g
Glucides	10.53 g	61.66 g
- dont sucre	3.07 g	18.00 g
Protéines	1.59 g	9.33 g
Sel	0.830 g	4.860 g

Notes 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 : 11) soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé **24)** noix.

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



Préparation

Éplucher l'oignon et l'ail.

Couper les oignons en deux, puis en dés d'env. 0.5 cm.

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



Pendant ce temps

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Hacher grossièrement les noix.

Verser les deux dans un bol, mélanger avec 2 cs [4 cs] d'huile d'olive.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer la sauce

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen et y faire blondir les dés d'oignon 2 à 3 min.

Ajouter les dés de piment, presser l'ail et laisser mijoter encore 5 min.

Déglacer avec le sugo de tomates et 50 ml [100 ml] d'eau*, baisser le feu et laisser mijoter 4 à 6 min. à feu doux.

Saler* et poivrer* la sauce.



Finir la sauce

Incorporer 75 ml [150 ml] de crème cuisine au soja dans la sauce tomate.

Retirer la poêle du feu, ajouter les pousses d'épinards par portions et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Ajouter à la fin les gnocchi.



Faire revenir les gnocchis

Griller les noix dans une grande poêle sans ajout de matière grasse 1 à 2 min. jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Retirer du feu.

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen, y faire dorer les gnocchi 7 à 8 min. puis retirer du feu.



Dresser

Répartir les gnocchis dans des assiettes, les arroser d'huile de noix et ciboulette 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/

