



Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Sauce

verfeinert mit würzigem Schnittlauch-Baumnussöl

32

Vegan Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2491 kj/595 kcal • Tag 2 kochen



Soja Kochcrème



Zwiebel



gelbe Peperoni



Knoblauchzehne



Basilikum



Tomatensugo



Baumnüsse



Babyspinat



frische Gnocchi



Natürlicher
Geschmack

- 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 | 250 ml ** | 4P | 250ml ** |
|------------------------------|-------|--------------|-------|-----------------|
| Soja Kochcrème 11) | 0.3 x | | 0.6 x | |
| 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 |
| Basilikum | 1 x | 10 g | 1 x | 20 g |
| Tomaten-Sugo 14) | 1 x | 200 g | 2 x | 200 g |
| Baumnüsse 24) | 1 x | 20 g | 1 x | 40 g |
| Babyspinat | 1 x | 75 g | 1 x | 150 g |
| frische Gnocchi 15) | 1 x | 400 g | 1 x | 800 g |
| Pfeffer*, 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 | 435 kJ/104 kcal | 2491 kJ/595 kcal |
| Fett | 5.73 g | 32.84 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.70 g | 4.00 g |
| Kohlenhydrate | 10.83 g | 62.08 g |
| - davon Zucker | 3.16 g | 18.10 g |
| Eiweiss | 1.79 g | 10.28 g |
| Salz | 0.846 g | 4.847 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) Schwefeldioxide 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.

Basilikumblätter abzupfen (Stiele aufbewahren), die Hälfte der Blätter hacken und den Rest für die Dekoration beiseitelegen.



Sauce kochen

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

Peperoniwürfel und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und weitere 5 Min. anbraten.

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

Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und **gehacktes Basilikum** zugeben. **Sauce** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.



In der Zwischenzeit

Baumnüsse grob hacken und in eine kleine Schüssel geben, mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** vermischen. 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.



Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen, **Baumnuss-Öl** darüberträufeln, mit restlichen **Basilikumblättern** garnieren und genießen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

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





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

32

Vegan Family Under 650 calories 30-40 minutes • 2.491 kj/595 kcal • Cook on day 2



Soy cooking cream



Onion



Yellow peppers



Garlic clove



Basil



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 | 250 ml ** | 4P | 250 ml ** |
|-----------------------------|-------|---------------------------|-------|--------------|
| Soy cooking cream 11) | 0.3 x | 250 ml ** | 0.6 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 |
| Basil | 1 x | 10 g | 1 x | 20 g |
| Tomato sauce 14) | 1 x | 200 g | 2 x | 200 g |
| Walnuts 24) | 1 x | 20 g | 1 x | 40 g |
| Baby spinach | 1 x | 75 g | 1 x | 150 g |
| Fresh gnocchi 15) | 1 x | 400 g | 1 x | 800 g |
| Pepper*, 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. 1000 g) |
|------------------------|-----------------|-----------------------------|
| Calories | 435 kJ/104 kcal | 2.491 kJ/595 kcal |
| Fat | 5.73 g | 32.84 g |
| - incl. saturated fats | 0.70 g | 4.00 g |
| Carbohydrate | 10.83 g | 62.08 g |
| - incl. sugar | 3.16 g | 18.10 g |
| Protein | 1.79 g | 10.28 g |
| Salt | 0.846 g | 4.847 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 the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into 1 cm pieces.

Pluck basil leaves (keep stems), then chop half of the leaves and put the rest aside for decoration purposes.

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 pepper cubes and basil stems, press in garlic, and sauté for 5 min. more.

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

After the cooking time, remove basil stems and add chopped basil. Season the sauce with salt* and pepper*.



Meanwhile

Coarsely chop walnuts, put them in 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 gnocchi onto plates, drizzle walnut oil on top, garnish with the rest of the basil leaves and enjoy.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

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



Gnocchi végétaliens aux épinards et à la tomate

affinés à l'huile de noix épicee

Végétalien Famille Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.491 kj/595 kcal • Cuisiner au 2e jour



Crème cuisine au soja



Oignon



Poivron jaune



Gousse d'ail



Basilic



Sugo de tomates



Noix



Pousses d'épinards



Gnocchi frais



- Ohne künstliche Farbstoffe

- Ohne künstliche Aromen

- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients 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) | 0.3 x 250 ml ** | 0.6 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 |
| Basilic | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Sauce tomate 14) | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Noix 24) | 1 x 20 g | 1 x 40 g |
| Pousses d'épinards | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Gnocchi frais 15) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Poivre*, huile d'olive*, eau* | Détails dans le texte | selon les goûts |
| Sel*, poivre* | | |

*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. 1000 g) |
|----------------------------|-----------------|-----------------------|
| Valeur calorique | 435 kJ/104 kcal | 2.491 kJ/595 kcal |
| Lipides | 5.73 g | 32.84 g |
| - dont acides gras saturés | 0.70 g | 4.00 g |
| Glucides | 10.83 g | 62.08 g |
| - dont sucre | 3.16 g | 18.10 g |
| Protéines | 1.79 g | 10.28 g |
| Sel | 0.846 g | 4.847 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: **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 en morceaux de 1 cm.

Arracher les feuilles de basilic et garder les tiges. Hacher la moitié des feuilles et réserver l'autre moitié pour la décoration.



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 poivron et les tiges de basilic, presser l'ail et faire revenir encore 5 min.

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

Une fois le temps de cuisson écoulé, retirer les tiges de basilic et ajouter le basilic haché. Assaisonner la sauce de sel* et de poivre*.



Faire revenir les gnocchis

Faire griller les **noix** dans une grande poêle 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse 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 doré les gnocchi 7 à 8 min. puis retirer du feu.



Pendant ce temps

Hacher grossièrement les **noix** et les mettre dans un bol, les mélanger avec 2 cs [4 cs] d'**huile d'olive***. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



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.



Dresser

Répartir les gnocchi sur les assiettes, arroser d'huile de noix, garnir du reste de basilic 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 !

