



# Zitronenfrische Spinat-Gnocchi

mit Parmesan



## HELLO ZITRONE!

*Wusstest Du, dass Du mit einem Glas heißen Wassers und etwas Zitronensaft Deinen Stoffwechsel am Morgen in Schwung bringen kannst?*



Basilikum



Zitrone



Knoblauchzehe



Parmesan



Spinat



Crème fraîche



Gnocchi

20 Minuten

Stufe 1

veggie

schnell

einfach

Wenn es um Pasta geht, macht den Italienern keiner etwas vor. Das testen wir heute gleich einmal mit Gnocchi und Crème fraîche zum gesunden Spinat und dem Geschmack von in der Sonne Italiens gereiften Zitronen. Nur noch ein Schlückli Limoncello dazu und der Abend ist perfekt. Buon appetito!

**Zitrone, Spinat** und **Kräuter** waschen, **Spinat** abtropfen lassen und **Kräuter** trocken schütteln.  
Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **Gemüseraffel**, eine **Saftpresse** und zwei **grosse Bratpfannen**.



## 1 VORBEREITUNG

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Schale der **Zitrone** fein abraffeln, dann **Zitrone** halbieren und **Saft** auspressen.



## 2 IN DER ZWISCHENZEIT

**Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Parmesan** raffeln.



## 3 SPINAT ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl** erhitzen und zerkleinerten **Knoblauch** kurz darin anbraten. **Spinat** hinzugeben und zusammenfallen lassen.

**TIPP:** Wenn der *Spinat ein zu grosses Volumen für die Bratpfanne hat, diesen in kleinen Portionen nach und nach in die Bratpfanne geben, bis aller Spinat zerfallen ist.*



## 4 SPINAT VERFEINERN

Dann Bratpfanne vom Herd nehmen. **Crème fraîche**, etwas **Zitronenabrieb** und 2 EL [4 EL] **Zitronensaft** vorsichtig unter den **Spinat** heben.



## 5 GNOCCHI ANBRATEN

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl** erhitzen und **Gnocchi** 2-3 Min. darin anbraten. **Spinat-Pfanne** zugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und gut miteinander vermischen.



## 6 ANRICHTEN

**Spinat-Gnocchi** auf tiefen Teller verteilen, mit **Basilikumstreifen** und geraffeltem **Parmesan** bestreuen und geniessen.

# En Guete!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Basilikum ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Zitrone ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Knoblauchzehe ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Spinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Gnocchi 1) 7) 15)	1 x	500 g	2 x	500 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen  
**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Salz, Pfeffer, Olivenöl  
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	553 kJ/132 kcal	3320 kJ/793 kcal
Fett	6 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	13 g	76 g
- davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiss	4 g	22 g
Ballaststoffe	< 1 g	5 g
Salz	< 1 g	5 g

## ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# Gnocchi aux épinards parfumés au citron

et parsemés de parmesan



**HELLO CITRON !**

*Saviez-vous qu'avec un verre d'eau chaude et un peu de jus de citron, vous pouvez stimuler votre métabolisme tous les matins.*



Basilic



Citron



Gousse d'ail



Parmesan



Épinards



Crème fraîche



Gnocchi

20 minutes

Niveau 1

Veggie

Rapide

Simple

Quand il s'agit de pâtes, les italiens sont imbattables. Nous allons le prouver aujourd'hui avec des gnocchi à la crème fraîche accompagnés d'épinards bons pour la santé et d'un citron ayant mûri au soleil d'Italie. Un peu de Limoncello et la soirée sera parfaite. Buon appetito !

# C'EST PARTI

Laver le **citron**, les **épinards** et les fines herbes, égoutter les **épinards** et secouer les herbes pour les sécher.  
Pour réaliser cette recette, il vous faut également une râpe à légumes, un **presse-agrumes** et deux grandes poêles.



## 1 PRÉPARATION

Arracher les feuilles de basilic et les couper en fines bandelettes. Râper le zeste du citron, le couper en deux et en presser le jus.



## 2 PENDANT CE TEMPS

Peler l'ail et le couper en petits morceaux. Râper le **parmesan**.



## 3 FAIRE CUIRE LES ÉPINARDS

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive** et y faire revenir brièvement l'ail coupé. Ajouter les épinards et les laisser réduire.

**Astuce :** Si les épinards sont trop volumineux pour la poêle, les ajouter petit à petit jusqu'à ce qu'ils aient tous fondu.



## 4 AFFINER LES ÉPINARDS

Retirer ensuite la poêle du feu. Incorporer doucement de la **crème fraîche**, un peu de zeste de citron et 2 cs [4 cs] de jus de citron aux épinards.



## 5 FAIRE REVENIR LES GNOCCHI

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive** et y faire dorer les gnocchi 2-3 min. Ajouter la poêlée d'épinards, assaisonner avec du sel et du poivre et bien mélanger.



## 6 DRESSER

Répartir les gnocchi aux épinards dans des assiettes à soupe, parsemer des bandelettes de basilic et du **parmesan** râpé, et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Basilic ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Citron ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Gousse d'ail ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Épinards	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Gnocchi 1) 7) 15)	1 x	500 g	2 x	500 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

**INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :** sel, poivre, huile d'olive.

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	553 kJ/132 kcal	3320 kJ/793 kcal
Graisse	6 g	37 g
- dont acides gras saturés	2 g	13 g
Glucides	13 g	76 g
- dont sucre	3 g	17 g
Protéines	4 g	22 g
Fibres	< 1 g	5 g
Sel	< 1 g	5 g

## ALLERGÈNES

1) gluten 7) lactose 15) peut contenir des traces d'allergènes

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

# Bon appétit !

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# Lemon-fresh spinach gnocchi

with parmesan



**HELLO LEMON!**

*Did you know that a glass of hot water and a little lemon juice can get your metabolism going in the morning?*



Basil



Lemon



Garlic cloves



Parmesan



Spinach



Crème fraîche



Gnocchi

20 minutes

Level 1

Veggie

Fast

Easy

When it comes to making pasta, you can't beat the Italians. We're going to put this to the test today with gnocchi, crème fraîche, healthy spinach and the taste of lemons ripened by the Italian sun. Add just a dash of Limoncello and the evening is perfect. Buon appetito!

Wash **lemon**, **spinach** and herbs, drip the **spinach** dry and shake the herbs dry.  
You will also need: a vegetable grater, a juicer and two **large** frying pans.



### 1 PREPARATION

Pluck leaves from basil and cut into thin strips. Finely grate peel from the lemon, then halve and juice the lemon.



### 2 MEANWHILE

Peel and chop garlic. Grate the **parmesan**.



### 3 SAUTÉ SPINACH

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil and briefly sauté the chopped garlic. Add spinach and allow it to break down.

**Tip:** If there is too much spinach for the frying pan, keep adding smaller portions to the pan until all of the spinach has broken down.



### 4 REFINE THE SPINACH

Remove the frying pan from the stove. Carefully mix **crème fraîche**, some lemon zest and 2 tbsp. [4 tbsp.] lemon juice with the spinach.



### 5 SAUTÉ GNOCCHI

In a second large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil and sauté the gnocchi for 2-3 min. Add **fried spinach**, season with salt and pepper, and mix everything together well.



### 6 ARRANGE

Apportion spinach and gnocchi onto deep plates, sprinkle with strips of basil and grated **parmesan** and enjoy.

SERVES 2 | 4

## INGREDIENTS

	2P		4P	
Basil ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Lemon ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Garlic cloves ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Gnocchi 1) 7) 15)	1 x	500 g	2 x	500 g

The quantities above are the minimum quantities

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Salt, pepper, olive oil.

For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	553 kJ/132 kcal	3320 kJ/793 kcal
Fat	6 g	37 g
- incl. saturated fats	2 g	13 g
Carbohydrate	13 g	76 g
- incl. sugar	3 g	17 g
Protein	4 g	22 g
Dietary fibre	<1 g	5 g
Salt	<1 g	5 g

### ALLERGENS

1) Gluten 7) Lactose 15) May contain traces of allergens

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

Bon appetit!

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch