

Gnocchi mit gebackenem Kürbis und Salbei

dazu Kräuterfrischkäse und Kürbiskernöl

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2834 kj/677 kcal • Tag 3 kochen

3



frische Gnocchi



Kürbis (Hokkaido)



Doppelrahmfrischkäse



Salbei



Schnittlauch



Hartkäse geraspelt



Kürbiskerne



Zitrone



Kürbiskernöl



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

Honig*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, Gemüseraffel, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel und 1 hohes Rührgefäss.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi 1)	1 x 400 g	1 x 800 g
Kürbis (Hokkaido)	1 x 400 g	1 x 800 g
Doppelrahmfrischkäse 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Kürbiskerne	1 x 20 g	2 x 20 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Kürbiskernöl	1 x 10 ml**	1 x 10 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Honig*, Öl*	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	517 kJ/124 kcal	2.834 kJ/677 kcal
Fett	7.13 g	39.09 g
- davon ges. Fettsäuren	2.66 g	14.57 g
Kohlenhydrate	11.26 g	61.71 g
- davon Zucker	3.37 g	18.45 g
Eiweiss	2.90 g	15.87 g
Salz	0.787 g	4.315 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Kleine Vorbereitung

Kürbis ungeschält vierteln, mit einem Löffel entkernen.

Kürbisviertel der Länge nach in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden.

Blätter vom **Salbei** abzupfen und fein hacken.

Knoblauchzehe abziehen.



Gemüse backen

Kürbisspalten, mitgelieferte **Kürbiskerne** und **Salbei** in eine grosse Schüssel geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 1 EL [2 EL] **Honig*** und 1 EL [2 EL] **Öl*** gründlich vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Kürbis auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 13 - 17 Min. backen, bis der **Kürbis** innen weich und aussen leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

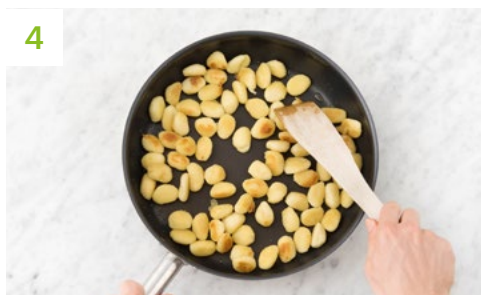


Für den Kräuterfrischkäse

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Schale der **Zitrone** abraffeln und **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Frischkäse** zusammen mit 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb** und **Schnittlauchröllchen** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gnocchi braten

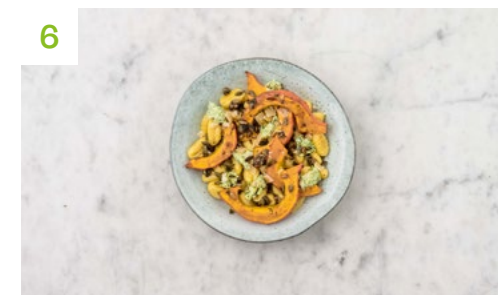
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 5 - 7 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

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



Gemüse vollenden

Nach dem Ende der **Kürbis-Backzeit Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** über das **Gemüse** pressen und kurz beiseitestellen.



Anrichten

Gnocchi auf tiefe Teller verteilen und mit gebackenem **Kürbis** und **Kernen** aus dem Ofen toppen.

Mit einem Löffel kleine **Kleckse Kräuterfrischkäse** auf den **Gnocchi** verteilen.

Hartkäse darüberstreuen, **Kürbiskernöl** darüberträufeln 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!



Gnocchi with baked pumpkin and sage served with herb cream cheese and pumpkin seed oil

Vegetarian 30-40 minutes • 2.834 kj/677 kcal • Cook on day 3

3



Fresh gnocchi



Pumpkin (Hokkaido)



Double cream cheese



Sage



Chives



Grated hard cheese



Pumpkin seeds



Lemon



Pumpkin seed oil



Garlic clove



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

Good to have at hand

Honey*, pepper*, salt*, oil*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking sheet with baking paper, vegetable grater, 1 small bowl, garlic press, 1 large frying pan, 1 large bowl and 1 tall mixing bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2p	4P
Fresh gnocchi 1)	1 x 400 g	1 x 800 g
Pumpkin (Hokkaido)	1 x 400 g	1 x 800 g
Double cream cheese 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Sage	1 x 10 g **	1 x 10 g
Chives	1 x 10 g **	1 x 10 g
Grated hard cheese 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Pumpkin seeds	1 x 20 g	2 x 20 g
Lemon	1 x 90 g **	1 x 90 g
Pumpkin seed oil	1 x 10 ml **	1 x 10 ml
Garlic cloves	1 x 4 g **	1 x 4 g
Honey*, oil*	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	517 kJ/124 kcal	2.834 kJ/677 kcal
Fat	7.13 g	39.09 g
- incl. saturated fats	2.66 g	14.57 g
Carbohydrate	11.26 g	61.71 g
- incl. sugar	3.37 g	18.45 g
Protein	2.90 g	15.87 g
Salt	0.787 g	4.315 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: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



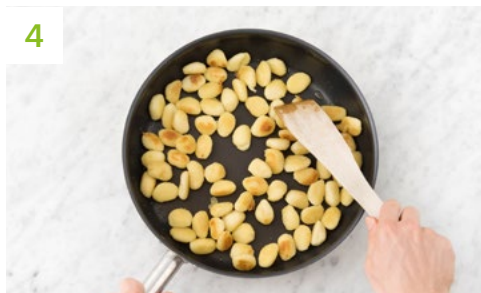
Short preparation

Cut the pumpkin, unpeeled, into quarters and remove seeds with a spoon.

Cut pumpkin quarters lengthwise into wedges about 2 cm thick.

Pluck leaves from sage and chop finely.

Peel garlic cloves.



Sauté gnocchi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat and sauté gnocchi for 5-7 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned.

Season with salt* and pepper*.



Bake vegetables

Place pumpkin wedges, pumpkin seeds and sage into a large bowl, add garlic, and mix thoroughly with 1 tbsp. [2 tbsp.] honey* and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and season with salt* and pepper*.

Spread pumpkin on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 13-17 min. until it is soft on the inside and slightly browned on the outside.

In the meantime, proceed with the recipe.



Finish vegetables

At the end of pumpkin baking time, squeeze juice from 1 [2] lemon wedge(s) over the vegetables and set aside briefly.

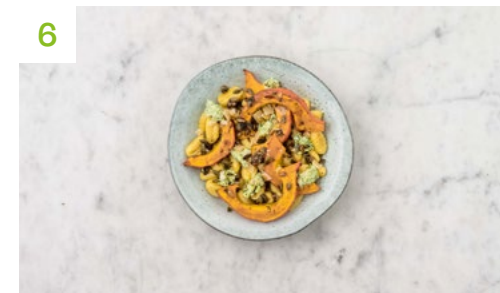


For the herb cream cheese

Finely chop the chives.

Grate the peel from the lemon, then cut lemon into 4 wedges.

In a small bowl, mix cream cheese with 1 tsp [2 tsp] lemon zest and chive rolls and season with salt* and pepper*.



Serve

Divide gnocchi between deep plates and top with baked pumpkin and seeds from oven.

Using a spoon, spread small dollops of herb cream cheese over gnocchi.

Sprinkle with hard cheese, drizzle pumpkin seed oil on top and enjoy.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Gnocchis au potimarron au four et à la sauge

servis avec du fromage frais aux fines herbes et de l'huile de graines de courge

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.834 kj/677 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Gnocchis frais



Potimarron



Fromage double crème



Sauge



Ciboulette



Fromage râpé à pâte dure



Graines de courge



Citron



Huile de graines de courge



Gousse d'ail



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Miel*, poivre*, sel*, huile*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 râpe à légumes, 1 bol, 1 presse-ail, 1 grande poêle, 1 saladier et 1 bol mélangeur.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchis frais 1)	1 x 400 g	1 x 800 g
Potimarron	1 x 400 g	1 x 800 g
Fromage frais double crème 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauge	1 x 10 g **	1 x 10 g
Ciboulette	1 x 10 g **	1 x 10 g
Fromage râpé 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Graines de courge	1 x 20 g	2 x 20 g
Citrons	1 x 90 g **	1 x 90 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml **	1 x 10 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Miel*, huile*	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	517 kJ/124 kcal	2.834 kJ/677 kcal
Lipides	7.13 g	39.09 g
- dont acides gras saturés	2.66 g	14.57 g
Glucides	11.26 g	61.71 g
- dont sucre	3.37 g	18.45 g
Protéines	2.90 g	15.87 g
Sel	0.787 g	4.315 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 : 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



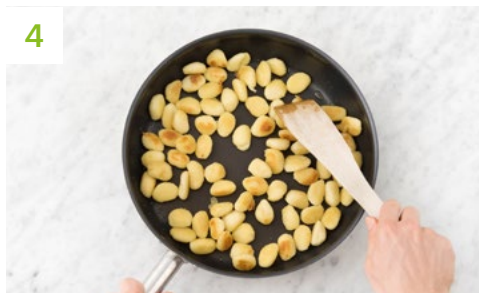
Petite préparation

Couper le potimarron en deux sans le peler et retirer les graines avec une cuillère.

Couper les quartiers de potimarron dans le sens de la longueur en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur.

Arracher les feuilles de sauge et les hacher finement.

Peler la gousse d'ail.



Faire revenir les gnocchis

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen, y faire revenir les gnocchis 5 à 7 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Cuire les légumes

Placer les quartiers de potimarron, les graines de courge et la sauge dans un saladier, ajouter l'ail et mélanger soigneusement avec 1 cs [2 cs] de miel* et 1 cs [2 cs] d'huile* et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Répartir le potimarron sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire cuire au four 13 à 17 min. jusqu'à ce qu'il soit tendre à l'intérieur et légèrement dorés à l'extérieur.

Continuer pendant ce temps la recette.



Mettre la touche finale aux légumes

À la fin de la cuisson du potimarron, presser le jus d'1 [2] tranche de citron sur les légumes et réserver brièvement.

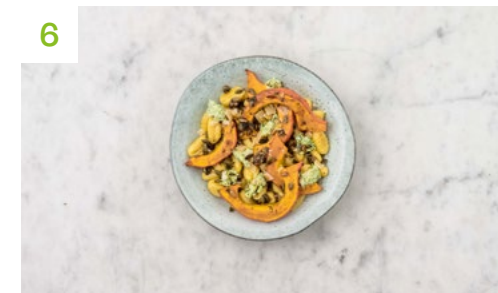


Pour le fromage frais aux fines herbes

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Râper le zeste du citron, puis couper le citron en 4.

Dans un bol, mélanger le fromage frais avec 1 cc [2 cc] de zeste de citron et les rouleaux de ciboulette et assaisonner de sel* et de poivre*.



Dresser

Répartir les gnocchis dans des assiettes creuses et garnir du potimarron au four et des graines.

À l'aide d'une cuillère, étaler de petits tas de fromage frais aux fines herbes sur les gnocchis.

Recouvrir de fromage à pâte dure, arroser d'huile de graines de courge 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 !

