

Randen-Gnocchi mit Baumnusspesto in Salbei-Crèmesauce mit Schmelztomaten

Vegan 30 – 40 Minuten • 4.042 kj/966 kcal • Tag 3 kochen

6



Rote Beete Gnocchi



Rucola



Baumnüsse



Soja-Kochcrème



Hefeflocken



Zimt, gemahlen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Cherry-Tomaten



Salbei



Ofenkartoffeln



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

Gut, im Haus zu haben

Olivener Öl*, pflanzliche Margarine*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Weissweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf, 1 Stabmixer und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rote Beete Gnocchi 1	1 x 400 g	1 x 800 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Baumnüsse 7	1 x 20 g	2 x 20 g
Soja-Kochcreme 10	1 x 250 ml**	1 x 250 ml
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
Zimt, gemahlen	1 x 1 g	1 x 2 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3	1 x 5 g	2 x 5 g
Cherry-Tomaten	1 x 250 g	1 x 500 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Olivenöl*, pflanzliche Margarine*, Zucker*, Weissweinessig* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	660 kJ/158 kcal	4.042 kJ/966 kcal
Fett	8.61 g	52.74 g
– davon ges. Fettsäuren	1.20 g	7.32 g
Kohlenhydrate	16.83 g	103.08 g
– davon Zucker	1.43 g	8.76 g
Eiweiss	2.53 g	15.50 g
Salz	0.793 g	4.857 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 **3** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **7** Schalenfrüchte **7** Schalenfrüchte: Walnuss (*Juglans regia*) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **10** Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



Kleine Vorbereitung

Knoblauch abziehen und grob würfeln.

Kartoffel nach Belieben schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Blätter vom **Salbei** abzupfen.

In einer grossen Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe **Baumnüsse** für 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Dann in ein hohes Rührgefäss geben.



Für das Pesto

In dem hohen Rührgefäss **Baumnüsse**, **Hefeflocken**, **Knoblauchwürfel**, Hälfte des **Rucolas**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig*** mithilfe eines Stabmixers zu einem **Pesto** verarbeiten.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



Schmelztomaten

Cherry-Tomaten in eine Auflaufform geben und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zucker*** würzen.

Cherry-Tomaten für 12 – 15 Min. im Ofen rösten, bis die Haut anfängt, leicht aufzuplatzen.



Gnocchi braten

1 EL [2 EL] **Olivenöl*** in der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 erhitzen und darin die **Kartoffelwürfel** für 5 – 6 Min. anbraten.

Gnocchi hinzugeben und für weitere 5 – 6 Min. anrösten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen und **Salbeiblätter** darin für 1 – 2 Min. anbraten.

Salbeiblätter aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, dabei das Fett im Topf lassen.

Sojasahne, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, die Hälfte [den ganzen] **Zimt**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Topf geben, gut verrühren und einmal kurz aufkochen lassen.

Sauce zu den **Gnocchi** in die Bratpfanne geben und alles gut vermengen.



Anrichten

Gnocchi mit der **Sauce** auf Tellern verteilen.

Restlichen **Rucola** und **Schmelztomaten** darauf anrichten und mit dem **Baumnuss-Pesto** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Beetroot gnocchi with walnut pesto in sage cream sauce with roasted tomatoes

Vegan 30-40 minutes • 4.042 kj/966 kcal • Cook on day 3

6



Beetroot gnocchi



Rocket



Walnuts



Soy cooking cream



Yeast flakes



Ground cinnamon



Garlic cloves



“Hello Nutmeg” spice mix



Cherry tomatoes



Sage



Baking potatoes



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

Good to have at hand

Olive oil*, vegetable margarine*, pepper*, salt*, sugar*, white wine vinegar*.

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 small pot, 1 hand blender and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Beetroot gnocchi 1	1 x 400 g	1 x 800 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Walnuts 7	1 x 20 g	2 x 20 g
Soy cooking cream 10	1 x 250 ml**	1 x 250 ml
Yeast flakes	1 x 5 g	2 x 5 g
Ground cinnamon	1 x 1 g	1 x 2 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
“Hello Nutmeg” spice mix 3	1 x 5 g	2 x 5 g
Cherry tomatoes	1 x 250 g	1 x 500 g
Sage	1 x 10 g**	1 x 10 g
Baking potatoes	1 x 175 g	2 x 175 g
Olive oil*, vegetable margarine*, sugar*, white wine vinegar*.	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	660 kJ/158 kcal	4.042 kJ/966 kcal
Fat	8.61 g	52.74 g
– incl. saturated fats	1.20 g	7.32 g
Carbohydrate	16.83 g	103.08 g
– incl. sugar	1.43 g	8.76 g
Protein	2.53 g	15.50 g
Salt	0.793 g	4.857 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 **3)** Celery or celery products **7)** Nuts **7)** Nuts: walnuts (*Juglans regia*) or walnut products **10)** Soya or soya products.

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



Short preparation

Peel and coarsely dice the garlic.

Peel the potatoes if you want and cut into 1 cm cubes.

Pluck the sage leaves.

Roast the walnuts in a large frying pan without fat for 1-2 minutes until they release their aroma. Then pour into a tall mixing bowl.



Sauté gnocchi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in the large frying pan from step 1 and sauté the diced onion for 5-6 minutes.

Add the gnocchi and sauté for another 5-6 minutes.

Season with salt* and pepper*.

In the meantime, proceed with the recipe.



For the pesto

In the tall mixing bowl, blend the walnuts, yeast flakes, garlic cubes, half of the rocket, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar* using a hand blender to make a pesto.

Season with salt*, pepper* and a pinch of sugar*.



Prepare sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] vegetable margarine* in a small pot and sauté the sage leaves for 1-2 minutes.

Remove the sage leaves from the pot and set aside, leaving the fat in the pot.

Add the soy cream, “Hello Nutmeg” spice mix, half [all] of the cinnamon, salt* and pepper* to the pot, stir well and briefly bring to the boil.

Add the sauce to the gnocchi in the frying pan and mix well.



Roast tomatoes

Put the cherry tomatoes in an oven dish and drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*.

Season with salt*, pepper* and a little sugar*.

Roast the cherry tomatoes in the oven for 12-15 minutes until the skin starts to crack slightly.



Serve

Apportion the gnocchi with the sauce onto plates.

Arrange the remaining rocket and the roasted tomatoes on top and garnish with the walnut pesto.

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!



Gnocchi à la betterave avec pesto de noix, sauce à la crème et à la sauge et tomates fondues

Végétalien 30 – 40 minutes • 4.042 kj/966 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



Gnocchi à la betterave rouge



Roquette



Noix



Crème cuisine au soja



Flocons de levure



Cannelle moulue



Gousse d'ail



Mélange d'épices « Hello muscade »



Tomates cerises



Sauge



Pommes de terre



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Huile d'olive*, margarine végétale*, poivre*, sel*, sucre*, vinaigre de vin blanc*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 petite casserole, 1 mixeur et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi de betterave rouge 1	1 x 400 g	1 x 800 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Noix 7	1 x 20 g	2 x 20 g
Crème cuisine au soja 10	1 x 250 ml**	1 x 250 ml
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Cannelle, broyée	1 x 1 g	1 x 2 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 3	1 x 5 g	2 x 5 g
Tomates cerises	1 x 250 g	1 x 500 g
Sauge	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Huile d'olive*, margarine végétale*, sucre*, vinaigre de vin blanc*	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	660 kJ/158 kcal	4.042 kJ/966 kcal
Lipides	8.61 g	52.74 g
- dont acides gras saturés	1.20 g	7.32 g
Glucides	16.83 g	103.08 g
- dont sucre	1.43 g	8.76 g
Protéines	2.53 g	15.50 g
Sel	0.793 g	4.857 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 **3**) céleri ou produits à base de céleri **7**) fruits à coque : noix (juglans regia) et produits à base de noix **10**) soja ou produits à base de soja

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



Petite préparation

Peler l'ail et couper en gros dés.

Selon les goûts, éplucher les pommes de terre et les couper en dés d'1 cm.

Arracher les feuilles de sauge.

Griller les noix 1 à 2 min. dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Verser dans un bol mélangeur.



Faire revenir les gnocchi

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* dans la grande poêle de l'étape 1 et faire revenir les dés de pomme de terre 5 à 6 min.

Ajouter les gnocchi et faire griller encore 5 à 6 minutes.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Continuer pendant ce temps la recette.



Pour le pesto

Dans le bol mélangeur, mélanger les noix, les flocons de levure, l'ail en dés, la moitié de la roquette, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] de vinaigre* à l'aide d'un mixeur pour obtenir un **pesto**.

Assaisonner avec du sel*, du poivre* et une pincée de sucre*.



Préparer la sauce

Chauffer 1 cs [2 cs] de margarine* dans une petite casserole et y faire revenir les feuilles de sauge 1 à 2 min.

Retirer les feuilles de sauge de la casserole et les mettre de côté en laissant la matière grasse dans la casserole.

Verser la crème de soja, le mélange d'épices « Hello muscade », la moitié [la totalité] de la cannelle, du sel* et du poivre* dans la casserole, bien mélanger et porter brièvement à ébullition.

Ajouter la **sauce** aux gnocchi dans la poêle et bien mélanger le tout.



Tomates fondantes

Mettre les **tomates** dans un moule à gratin et les arroser d'1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Saler*, poivrer* et sucrer* légèrement.

Faire griller les **tomates cerises** au four 12 à 15 min. jusqu'à ce que la peau commence à éclater légèrement.



Dresser

Servir les gnocchi avec la **sauce** dans les assiettes.

Disposer le reste de la roquette et les **tomates** fondues par-dessus et garnir avec le **pesto** aux noix.

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 !

