



WIJNBOX

Cabriz branco

De venkel geeft dit gerecht een bijzondere smaak. Het is lekker om hier een frisse wijn bij te schenken zoals deze Cabriz.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 35
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Romige gnocchi met pompoen, venkel en pecorino

Met de bijzondere muskaatpompoen

Er bestaan heel wat verschillende soorten pompoenen. Jij gaat vandaag aan de slag met een muskaatpompoen, waarvan de bekendste soort de butternut is. Voor jouw gemak hebben we deze pompoen al voor je gesneden. Muskaatpompoenen zijn ideaal voor in soepen, curry's en pastagerechten.

bewaar in de koelkast



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk



Venkel



Muskaatpompoen



Crème fraîche



Pecorino



Paprikapoeder



Gnocchi



Sjalot



Knoflookteen

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Venkel	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Muskaatpompoe (g) 23	150	300	450	600	750	900
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Gnocchi (g) 1	175	350	500	675	850	1000
Sjalot	1	2	2	3	3	4
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Crème fraîche (el) 7 15 20	2	4	6	8	10	12
Pecorino (g) 7	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
Kan sporen bevatten van
15) gluten, **20)** soja en
23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, bakplaat
met bakpapier, wok of
hapjespan

Voedingswaarden 592 kcal | 17 g eiwit | 64 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 9 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de gnocchi.



2 Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in repen. Snijd eventueel het groene loof van de venkel fijn en houd apart voor garnering.

3 Verdeel de venkel en pompoen op een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met het paprikapoeder en peper en zout naar smaak. Besprenkel met de helft van de olijfolie, meng alles goed en bak 12 – 15 minuten in de oven.



4 Kook ondertussen de gnocchi, afgedekt, in de pan met deksel tot deze boven komen drijven. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Snipper ondertussen de sjalot en snijd of pers de knoflook fijn.

5 Verhit, als de groenten bijna klaar zijn, de overige olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de sjalot en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de gnocchi toe en bak 5 minuten op hoog vuur lichtbruin. Voeg de pompoen en venkel, de crème fraîche en de helft van de pecorino toe. Breng op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut tot de kaas gesmolten is.



6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige pecorino en eventueel het achtergehouden venkelloof.

Tip! Als de gnocchi gekookt zijn, hoef je ze niet per se nog eens te bakken. Dat scheelt weer wat tijd!