

Süßkartoffel-Kumpir mit Linsen-Rucola-Salat Schmortomate und Hirtenkäse-Crumble

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 775 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffeln



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



braune Linsen



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Zitrone



Rucola



Tomaten



Balsamicoreme



Petersilie



Naturjoghurt



Hirtenkäse



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse, Sieb und die Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Süsskartoffeln	2 x	300 g	4 x	300 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
braune Linsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x	2 g	1 x	4 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x	2 g	1 x	4 g
Zitrone	1 x	90 g	2 x	90 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Balsamicocreme 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Naturjoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Hirtenkäse 7)	1 x	100 g	1 x	200 g

**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. 850 g)
Brennwert	382 kJ/ 91 kcal	3241 kJ/ 775 kcal
Fett	3.09 g	26.17 g
- davon ges. Fettsäuren	1.21 g	10.27 g
Kohlenhydrate	11.75 g	99.61 g
- davon Zucker	2.78 g	23.58 g
Eiweiss	3.27 g	27.75 g
Salz	0.366 g	3.102 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: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 14) Schwefeldioxyde und Sulfit

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



1 Süsskartoffeln backen

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

Gewaschene **Süsskartoffeln** längs halbieren, Schnittflächen mit einer Gabel einstechen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 30 – 35 Min. backen, bis sie weich sind.

Tomaten vierteln und die letzten 10 Min. daneben legen.



4 Joghurtdip anrühren

Petersilienblätter fein hacken.

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Zitronenabrieb**, der Hälfte der **Kräuter** und etwas **Zitronensaft** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Linsen spülen

Linsen in ein Sieb geben und mit **Wasser*** abspülen.

Zwiebel in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.



5 Salat zubereiten

In einer grossen Schüssel **Saft** von 3 [6] **Zitronenspalten** und 1 EL [2 EL] **Joghurtdip** verrühren.

Linsengemüse unterrühren und **Rucola** unterheben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** und eventuell etwas mehr **Zitronensaft** abschmecken.



3 Linsen zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. anbraten.

Linsen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, „**Hello Mezze**“, „**Hello Harissa**“ und 50 ml [100 ml] **Wasser***, dazugeben.

Knoblauch hineinpressen und alles 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und etwas abkühlen lassen.



6 Anrichten

Nach dem Backen die **Süsskartoffelhälften** umdrehen und auf Teller verteilen.

1 EL [2 EL] **Butter*** auf die **Süsskartoffeln** geben und das Innere mit einer Gabel zerdrücken. **Hirtenkäse** darüber **bröseln** und mit restlicher **Petersilie** toppen.


Schmortomaten und **Linse-Rucola-Salat** daneben anrichten. **Tomaten** mit **Balsamicocreme** beträufeln und alles mit dem **Joghurtdip** geniessen.

En Guete!

Sweet potato kumpir with lentils and rocket salad, served with braised tomatoes and crumbled feta cheese

Vegetarian 40–50 minutes • 775 kcal • Cook on day 3



-  Sweet potatoes
-  Red onion
-  Garlic clove
-  Brown lentils
-  "Hello Mezze" spice mix
-  "Hello Harissa" spice mix
-  Lemon
-  Rocket
-  Tomatoes
-  Balsamic cream
-  Parsley
-  Plain yoghurt
-  Feta cheese



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*, butter*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl, garlic press, sieve and vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	2 x	300 g	4 x	300 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
“Hello Mezza” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
“Hello Harissa” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Balsamic cream 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Plain yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g

**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. 850 g)
Calories	382 kJ/ 91 kcal	3241 kJ/ 775 kcal
Fat	3.09 g	26.17 g
– of which saturated fats	1.21 g	10.27 g
Carbohydrate	11.75 g	99.61 g
– of which sugar	2.78 g	23.58 g
Protein	3.27 g	27.75 g
Salt	0.366 g	3.102 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: 7) Milk (including lactose) **14)** Sulphur dioxide and sulphites (Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Bake the sweet potatoes

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

Halve the washed sweet potatoes lengthways, prick the cut sides with a fork, season with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, then put on a baking tray lined with baking paper with the cut side facing down.

Bake in the oven on the middle shelf for 30–35 min. until soft.

Cut the tomatoes into quarters and place them alongside for the last 10 min.



Mix the yoghurt dip

Finely chop the parsley leaves.

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Cut the lemon into 6 wedges.

In a small bowl, mix the yoghurt with the lemon zest, half of the herbs and a little lemon juice. Season with salt* and pepper*.

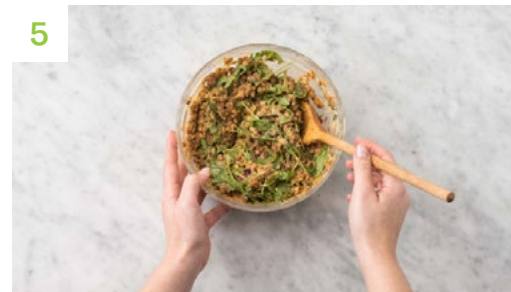


Rinse the lentils

Rinse the lentils in a sieve with water*.

Cut the onion into thin strips.

Peel the garlic.



Make the salad

In a large bowl, stir together the juice of 3 [6] lemon wedges and 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt dip.

Stir in the lentils and mix with the rocket.

Season with salt* and pepper* and possibly a little more lemon juice.



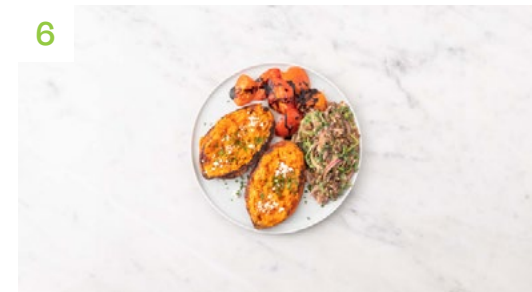
Prepare the lentils

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté the onions on medium heat for 2–3 min.

Add the lentils, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, “Hello Mezza”, “Hello Harissa” and 50 ml [100 ml] water*.

Press in the garlic and simmer for 2–3 min. until almost all the liquid is gone. Season with salt* and pepper* and leave to cool a little.



Serve

At the end of the baking time, turn the sweet potato halves over and apportion them onto plates.

Top the sweet potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and crush the inside with a fork. Crumble the feta cheese over them and top with the remaining parsley.

Serve with the braised tomatoes and the lentils and rocket. Drizzle the tomatoes with balsamic cream and enjoy with the yoghurt dip.

Bon appetit!

Kumpir à la patate douce avec de la salade de roquette et de lentilles, des tomates au four et des miettes de fromage de berger

Végétarien 40 – 50 minutes • 775 kcal • Cuisiner au 3e jour



Patates douces



Oignon rouge



Gousse d'ail



Lentilles brunes



Mélange d'épices
« Hello Mezzé »



Mélange d'épices
« Hello Harissa »



Citron



Roquette



Tomates cerises



Crème balsamique



Persil



Yogourt nature



Fromage de berger



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, eau*, beurre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	2 x 300 g	4 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Fromage de berger 7)	1 x 100 g	1 x 200 g

**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. 850 g)
Valeur calorique	382 kJ/ 91 kcal	3241 kJ/ 775 kcal
Lipides	3,09 g	26,17 g
- dont acides gras saturés	1,21 g	10,27 g
Glucides	11,75 g	99,61 g
- dont sucre	2,78 g	23,58 g
Protéines	3,27 g	27,75 g
Sel	0,366 g	3,102 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 : 7) lait (comprenant du lactose) **14**) dioxydes de soufre et sulfites

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



1 Cuire les patates douces

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

Laver les patates douces et les couper sans les peler en deux dans le sens de la longueur, piquer le côté coupé à l'aide d'une fourchette, assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et les placer côté coupé vers le bas sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner à mi-hauteur 30 à 35 min. jusqu'à ce que les patates soient tendres.

Couper les tomates en quatre et les placer à côté pour les 10 dernières minutes.



4 Préparer le dip au yogourt

Hacher finement les feuilles de persil.

Laver le citron à l'eau* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron en 6.

Dans un bol, mélanger le yogourt au zeste de citron, la moitié des fines herbes et un peu de jus de citron.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

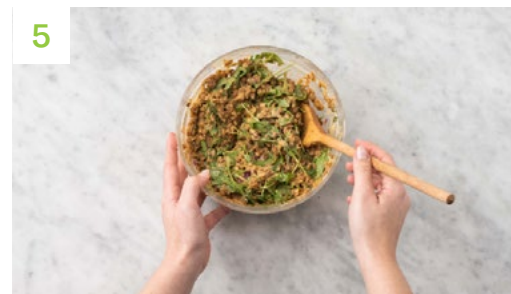


2 Rincer les lentilles

Rincer les lentilles à l'eau* courante dans une passoire.

Couper l'oignon en fines lamelles.

Peler l'ail.



5 Préparer la salade

Dans un saladier, mélanger le jus de 3 [6] quartiers de citron avec 1 cs [2 cs] de dip au yogourt.

Ajouter les lentilles et la roquette et mélanger.

Saler* et poivrer*, et ajouter éventuellement du jus de citron.



3 Préparer les lentilles

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir les lamelles d'oignon à feu moyen 2 à 3 min.

Ajouter les lentilles, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, du « Hello Mezze », « Hello Harissa » et 50 ml [100 ml] d'eau*.

Presser l'ail dans la poêle et faire mijoter le tout 2 à 3 min. jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement évaporé. Saler* et poivrer* et laisser refroidir brièvement.



6 Dresser

Une fois la cuisson terminée, retourner les patates douces avant de les servir.

Faire fondre 1 cs [2 cs] de beurre* sur les patates douces et écraser le centre avec une fourchette. Émietter le fromage de berger dessus et parsemer du reste de persil.

Garnir des tomates au four et de la salade lentilles-roquette. Arroser les tomates de crème balsamique et déguster le tout avec le dip au yogourt.

Bon appétit !