

Linsen-Pilz-Ragout mit Kartoffel-Pastinakenpüree dazu knackiger Salat

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 567 kcal • Tag 3 kochen

25



mehlig. Kartoffeln



Pastinake



Sojasauce



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



braune Champignons



braune Linsen



Petersilie, glatt



Blattsalatmischung



Balsamicreme



gerebelter Thymian

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Balsamico-Essig*, Zucker*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
mehlig. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Pastinake	1 x 180 g	2 x 180 g
Sojasauce (11) (15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
mittelscharfer Senf (9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ (10)	1 x 5 g	2 x 5 g
braune Champignons	1 x 225 g	2 x 225 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Blattsalatsmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Balsamicocreme (13) (14)	1 x 12 g	2 x 12 g
gerebelter Thymian	1 x 1 g	1 x 2 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. 790 g)
Brennwert	261 kJ/ 62 kcal	2061 kJ/ 493 kcal
Fett	1.5 g	12.1 g
- davon ges. Fettsäuren	0.2 g	1.7 g
Kohlenhydrate	8.7 g	68.7 g
- davon Zucker	1.5 g	11.8 g
Eiweiss	2.7 g	21.1 g
Salz	0.54 g	4.27 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: **9** Senf **10** Sellerie **11** Soja **13** Glutenhaltiges Getreide **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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



Zum Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Pastinake schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Kartoffeln und **Pastinake** in einen grossen Topf mit **Wasser*** geben, **salzen***, aufkochen und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.



Kleine Vorbereitung

Champignons halbieren oder vierteln.

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

Petersilien grob hacken.



Pilzragout ansetzen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Margarine*** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Champignons** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. **Linse**n und **Thymian** in die Bratpfanne geben und **Knoblauch** dazupressen, weitere 3 – 4 Min. mitbraten.



Ragout vollenden

Bratpfanneninhalt mit **Sojasauce**, **Senf**, **Tomatenmark**, der Hälfte „**Hello Muskat**“, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen. 4 – 5 Min. köcheln, bis die **Sauce** leicht eindickt.



Für den Salat

In einer grossen Schüssel **Balsamicocreme**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffeln abgiessen und dabei ungefähr 50 ml [100 ml] **Kochwasser*** zurückhalten. **Kartoffeln**, **Kochwasser***, restliche „**Hello Muskat**“ und 1 EL [2 EL] **Margarine*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten, drei Viertel von der **Petersilie** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Pastinakenstampf auf Teller verteilen. **Linse**-**Pilz**-**Ragout** und **Salat** daneben anrichten und mit restlicher **Petersilie** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Lentil-and-mushroom ragout with potato-and-parsnip mash served with crispy salad

Under 650 calories | Vegan | 30–40 minutes • 567 kcal • Cook on day 3

25



Floury potatoes



Parsnip



Soy sauce



Medium-hot mustard



Tomato purée



Garlic clove



“Hello Nutmeg” spice mix



Brown mushrooms



Brown lentils



Flat leaf parsley



Mixed salad



Balsamic cream



Dried thyme

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Balsamic vinegar*, sugar*, olive oil*, pepper*, water*, salt*

Cooking utensils

1 vegetable peeler, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 potato masher, 1 sieve and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Floury potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Parsnip	1 x 180 g	2 x 180 g
Soy sauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Medium-hot mustard 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Tomato purée	1 x 70 g	2 x 70 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Brown mushrooms	1 x 225 g	2 x 225 g
Brown lentils	1 x 390 g	2 x 390 g
Flat leaf parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Leaf lettuce mix	1 x 50 g	1 x 100 g
Balsamic cream 13) 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Dried thyme	1 x 1 g	1 x 2 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. 790 g)
Calories	261 kJ/62 kcal	2061 kJ/493 kcal
Fat	1.5 g	12.1 g
- of which saturated fats	0.2 g	1.7 g
Carbohydrate	8.7 g	68.7 g
- of which sugar	1.5 g	11.8 g
Protein	2.7 g	21.1 g
Salt	0.54 g	4.27 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: **9)** Mustard **10)** Celery **11)** Soya **13)** Cereals containing gluten **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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



Get started

Heat plenty of water in the kettle.

Peel the potatoes and cut into 2 cm cubes,

Peel the parsnip and cut into 2 cm chunks.

Put the potatoes and parsnip in a large pot with water*, add salt*, bring to the boil and cook for 12–15 min. until soft.



Get prepped

Cut the mushrooms into halves or quarters.

Pour the lentils into a sieve and rinse with water*.

Coarsely chop the parsley.



Prepare the mushroom ragout

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine* and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan. Sauté the mushrooms for 3–4 min. until they start to colour. Add the lentils and thyme to the pan, press in the garlic and fry for another 3–4 min.



Finish the ragout

Deglaze the pan with the soy sauce, mustard, tomato purée, half of the "Hello Nutmeg", 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and 150 ml [300 ml] water*. Simmer for 4–5 min. until the sauce thickens slightly.



For the salad

In a large bowl, mix the balsamic cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* to make a dressing. Season with salt* and pepper*.

Drain the potatoes, keeping about 50 ml [100 ml] of the cooking water*. Use a potato masher to mash the potatoes, cooking water*, remaining "Hello Nutmeg" and 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine*, then fold in three quarters of the parsley. Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the parsnip mash onto plates. Arrange the lentil-mushroom ragout and salad alongside and garnish with the remaining parsley.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Ragoût de champignons et de lentilles avec purée de pommes de terre et de panais salade croquante

Moins de 650 calories | Végétalien | 30 – 40 minutes • 567 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



Pommes de terre



Panais



Sauce soja



Moutarde mi-forte



Concentré de tomates



Gousse d'ail



Mélange d'épices « Hello muscade »



Champignons bruns



Lentilles brunes



Persil, Mélange de laitue



Crème de vinaigre



Balsamique



Thym moulu

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Vinaigre balsamique*, sucre*, huile d'olive*, poivre*, eau*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 économe, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 presse-purée, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre	1 x 400 g	1 x 800 g
Panais	1 x 180 g	2 x 180 g
Sauce soja 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Moutarde mi-forte 9	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10	1 x 5 g	2 x 5 g
Champignons bruns	1 x 225 g	2 x 225 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique 13 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Thym moulu	1 x 1 g	1 x 2 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. 790 g)
Valeur calorique	261 kJ/ 62 kcal	2061 kJ/ 493 kcal
Lipides	1,5 g	12,1 g
- dont acides gras saturés	0,2 g	1,7 g
Glucides	8,7 g	68,7 g
- dont sucre	1,5 g	11,8 g
Protéines	2,7 g	21,1 g
Sel	0,54 g	4,27 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 : **9**) moutarde **10**) céleri **11**) soja **13**) céréales contenant du gluten **14**) dioxyde de soufre et sulfites **15**) blé

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



Pour commencer

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 2 cm.

Éplucher les panais et les couper en dés de 2 cm.

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, ajouter les pommes de terre et les panais, saler*, porter à ébullition et laisser cuire 12 à 15 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Terminer le ragoût

Déglacer le contenu de la poêle avec de la sauce soja, de la moutarde, du concentré de tomates, la moitié du mélange « Hello muscade », 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique*, 1 cc [2 cc] de sucre* et de 150 ml [300 ml] d'eau*. Laisser mijoter 4 à 5 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.



Petite préparation

Couper les champignons en deux ou en quatre.

Égoutter les lentilles dans une passoire et les rincer à l'eau.

Hacher grossièrement le persil.



Pour la salade

Dans un saladier, mélanger la crème de vinaigre balsamique, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] d'eau* pour obtenir un vinaigrette. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Verser les pommes de terre et réserver environ 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson*. Réaliser une purée avec les pommes de terre, l'eau de cuisson*, le reste du mélange « Hello muscade » et 1 cs [2 cs] de margarine* à l'aide d'un presse-purée, et ajouter les trois quarts du persil. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer le ragoût de champignons

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] de margarine* et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive. Y faire revenir les champignons durant 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils se colorent. Ajouter les lentilles et le thym dans la poêle et presser l'ail, faire revenir 3 à 4 min supplémentaires.



Dresser

Répartir la purée de panais sur des assiettes. Disposer le ragoût de champignons et de lentilles et la salade côte à côte puis garnir du reste de persil.

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/

