

Linsenauflauf mit Käsehaube

Lauch und Rüebl, dazu grüner Salat

Family Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 901 kcal • Tag 3 kochen



Ofenkartoffel



braune Linsen



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Salatherz (Romana)



Lauch



Rüebl



Thymian



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasauce



Halbrahm aus Saland



Reibekäse aus Saland

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Weissweinessig*, Öl*, Zucker*, Olivenöl*, Salz*, Honig*

Kochutensilien

Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ofenkartoffel	3 x 175 g	6 x 175 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	1 x 5 g	2 x 5 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
mittelscharfer Senf 9	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Halbrahm aus Saland 7	2 x 150 g	4 x 150 g
Reibekäse aus Saland 7	1 x 50 g	1 x 100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

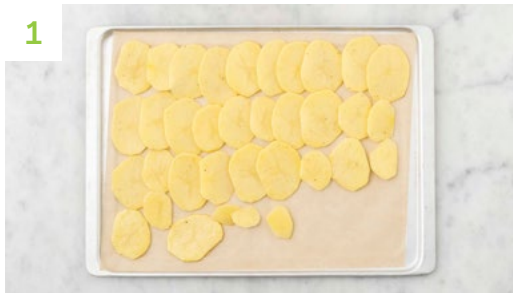
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 938 g)
Brennwert	402 kJ/ 96 kcal	3771 kJ/ 901 kcal
Fett	5.5 g	51.1 g
– davon ges. Fettsäuren	1.6 g	14.6 g
Kohlenhydrate	7.8 g	73.6 g
– davon Zucker	3.8 g	35.4 g
Eiweiss	3.2 g	29.7 g
Salz	0.51 g	4.81 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) **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

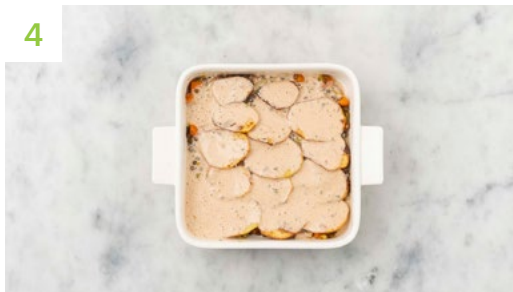


1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln schälen und in 0.5 cm Scheiben schneiden. **Kartoffelscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelscheiben ca. 10 Min. backen, bis sie bissfest sind.



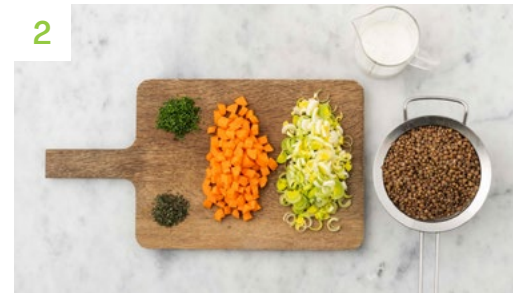
4 Für den Auflauf

Eine Auflaufform mit der Hälfte der **Kartoffelscheiben** auslegen.

Mit **Linsengemüse** toppen und restliche **Kartoffelscheiben** auf dem **Linsengemüse** verteilen.

Rahm-Mix darüber giessen und im Ofen ca. 20 – 25 Min. backen.

5 Min. vor Ende der Backzeit **Reibekäse** über den Auflauf streuen und zu Ende backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



2 Kleine Vorbereitung

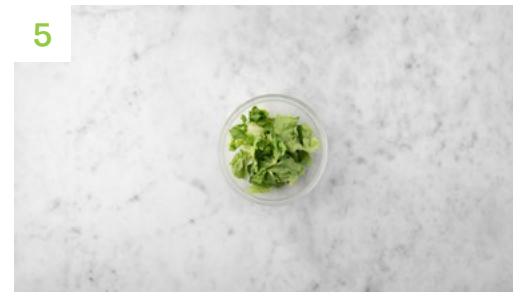
In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm** mit „**Hello Muskat***“ und **Pfeffer*** verrühren.

Rüebli längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Lauch längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Thymianblätter fein hacken.

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



5 Für den Salat

Salatblätter abzupfen und in mundgerechte Stücke **reissen**.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Honig***, 1 EL [2 EL] **Essig***, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



3 Für das Linsengemüse

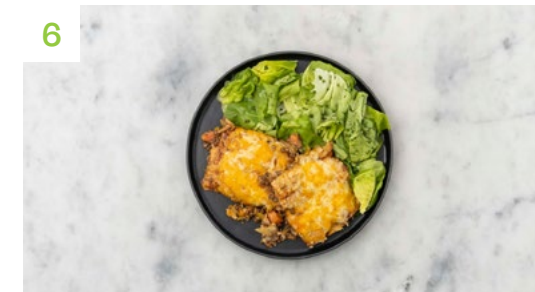
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Linsen, **Rüebli**, **Lauch** und die Hälfte [alles] vom **Tomatenmark** dazugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Mit **Sojasauce** ablöschen.

Senf und gehackten **Thymian** dazugeben.

Mit **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken und vom Herd nehmen.



6 Anrichten

Auflauf aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen.

Salat mit dem **Dressing** mischen.

Auflauf und **Salat** auf Teller verteilen und geniessen.

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 casserole with cheese topping

leek and carrots, served with salad

Family Vegetarian 45–55 minutes • 901 kcal • Cook on day 3



Baking potatoes



Brown lentils



"Hello Nutmeg" spice mix



Romaine lettuce heart



Leek



Carrots



Thyme



Tomato purée



Medium-hot mustard



Soy sauce



Single cream from Saland



Grated cheese from Saland

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Pepper*, white wine vinegar*, oil*, sugar*, olive oil*, salt*, honey*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl, 1 sieve and 1 oven dish

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Baking potatoes	3 x	175 g	6 x	175 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10	1 x	5 g	2 x	5 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
Medium-hot mustard 9	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Single cream from Saland 7	2 x	150 g	4 x	150 g
Grated cheese from Saland 7	1 x	50 g	1 x	100 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. 938 g)
Calories	402 kJ/96 kcal	3771 kJ/901 kcal
Fat	5.5 g	51.1 g
– of which saturated fats	1.6 g	14.6 g
Carbohydrate	7.8 g	73.6 g
– of which sugar	3.8 g	35.4 g
Protein	3.2 g	29.7 g
Salt	0.51 g	4.81 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) **9** Mustard **10** Celery **11** Soya **15** Wheat

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



Bake the potatoes

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

Peel the potatoes and cut them into 0.5 cm slices. Put the potato slices on a baking tray lined with baking paper, then mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Bake the potato slices for about 10 min. until al dente.



Get prepped

In a tall mixing bowl, mix the single cream, "Hello Nutmeg" and pepper*.

Halve the carrots lengthways and cut them into 0.5 cm half-moons.

Halve the leek lengthways and cut it into 1 cm half-moons.

Finely chop the thyme leaves.

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



For the lentils

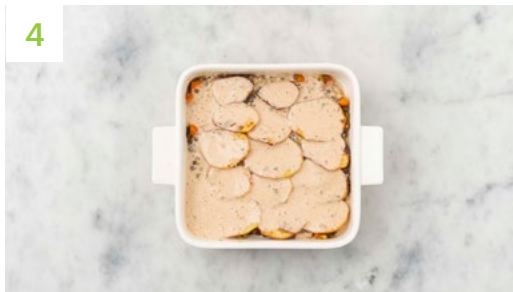
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat.

Add the lentils, carrot, leek and half [all] of the tomato purée and sauté for 2–3 min.

Deglaze with the soy sauce.

Add the mustard and chopped thyme.

Season with pepper* and 1 pinch of sugar* and remove from the heat.



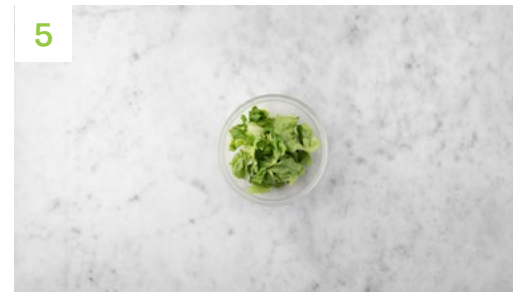
For the casserole

Line an oven dish with half of the potato slices.

Top with the lentils and spread the remaining potato slices on top of the lentils.

Pour the cream mix over the top and bake for 20–25 min.

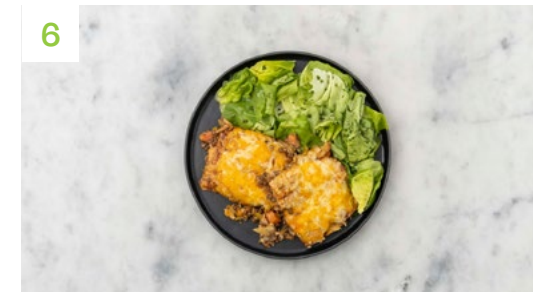
With 5 min. left to bake, sprinkle grated cheese over the casserole and bake until the cheese has melted.



For the salad

Pluck the lettuce leaves and tear them into bite-sized pieces.

Mix 1 tbsp. [2 tbsp.] honey*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper* in a large bowl to make a dressing.



Serve

Remove the casserole from the oven and let it cool briefly.

Toss the lettuce with the dressing.

Apportion the casserole and salad onto plates and enjoy.

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/



Gratin de lentilles gratiné au fromage, poireau et carottes, accompagné d'une salade verte

Famille Végétarien 45 – 55 minutes • 901 kcal • Cuisiner au 3e jour

17



Pommes de terre



Lentilles brunes



Mélange d'épices « Hello muscade »



Laitue romaine



Poireau



Carottes



Thym



Concentré de tomates



Moutarde mi-forte



Sauce soja



Crème demi-écrémée de Saland



Fromage râpé de Saland

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, vinaigre de vin blanc*, huile*, sucre*, huile d'olive*, sel*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol mélangeur, 1 passoire et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre	3 x 175 g	6 x 175 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10	1 x 5 g	2 x 5 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Moutarde mi-forte 9	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sauce soja 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Crème demi-écrémée de Saland 7	2 x 150 g	4 x 150 g
Fromage râpé de Saland 7	1 x 50 g	1 x 100 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. 938 g)
Valeur calorique	402 kJ/ 96 kcal	3771 kJ/ 901 kcal
Lipides	5,5 g	51,1 g
- dont acides gras saturés	1,6 g	14,6 g
Glucides	7,8 g	73,6 g
- dont sucre	3,8 g	35,4 g
Protéines	3,2 g	29,7 g
Sel	0,51 g	4,81 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) **9**) moutarde **10**) céleri **11**) soja **15**) blé

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

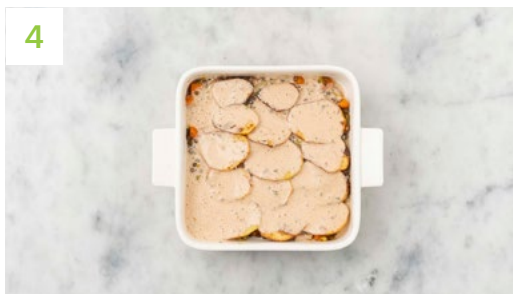


Cuire les pommes de terre

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

Peler les pommes de terre et les couper en tranches de 0,5 cm. Placer les tranches de pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*, saler*, poivrer*.

Faire cuire les tranches de pommes de terre env. 10 min jusqu'à ce qu'elles soient encore légèrement croquantes.



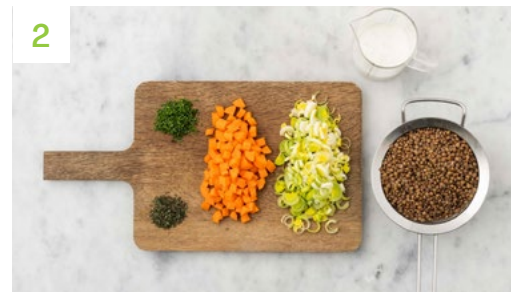
Pour le gratin

Déposer dans un moule à gratin la moitié des tranches de pommes de terre.

Recouvrir de lentilles et répartir les autres tranches de pommes de terre sur les lentilles.

Verser dessus le mélange de crème et enfourner env. 20 à 25 min.

5 min avant la fin du temps de cuisson, saupoudrer le fromage râpé sur le gratin et terminer la cuisson jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



Petite préparation

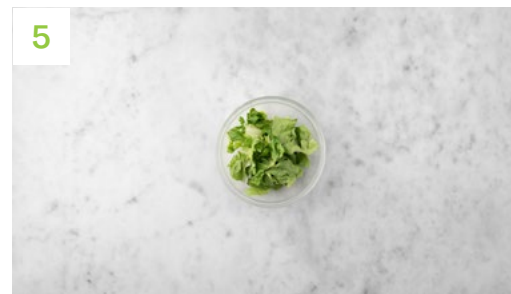
Dans un bol mélangeur, mélanger la crème demi-écrémée, du « Hello muscade » et du poivre*.

Couper la carotte en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper le poireau en deux dans la longueur et débiter en demi-lunes d'env. 1 cm.

Hacher finement les feuilles de thym.

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



Pour la salade

Détacher les feuilles de laitue et la déchiqueter en petits morceaux.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de miel, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.



Pour les lentilles

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter les lentilles, les carottes, le poireau et la moitié [totalité] du concentré de tomates et faire revenir 2 à 3 min.

Dégeler avec la sauce soja.

Ajouter la moutarde et le thym haché.

Assaisonner avec du poivre* et 1 pincée de sucre* et retirer du feu.



Dresser

Sortir le gratin du four et laisser refroidir un moment.

Mélanger la salade avec la vinaigrette.

Répartir le gratin et la salade sur des assiettes 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/

