

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

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 467 kcal • Tag 3 kochen

25



mehlig. Kartoffeln



Pastinake



Sojasauce



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



braune Linsen



Thymian



Blattsalatsmischung



Balsamicoreme

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

|   | 2P         | 4P        |
|---|------------|-----------|
| mehligk. Kartoffeln                       | 1 x 400 g  | 1 x 800 g |
| Pastinake                                 | 1 x 180 g  | 2 x 180 g |
| Sojasauce <b>11</b> <b>15</b> )           | 1 x 25 ml  | 1 x 50 ml |
| mittelscharfer Senf <b>9</b> )            | 1 x 10 ml  | 1 x 20 ml |
| Tomatenmark                               | 1 x 35 g   | 2 x 35 g  |
| Knoblauchzehe                             | 1 x 4 g    | 2 x 4 g   |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b> ) | 1 x 5 g    | 2 x 5 g   |
| braune Linsen                             | 1 x 390 g  | 2 x 390 g |
| Thymian                                   | 1 x 10 g** | 1 x 10 g  |
| Blattsaladmischung                        | 1 x 50 g   | 1 x 100 g |
| Balsamicocreme <b>14</b> <b>15</b> )      | 1 x 12 g   | 2 x 12 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. 680 g)  |
|-------------------------|--------------------|----------------------|
| Brennwert               | 289 kJ/<br>69 kcal | 1955 kJ/<br>467 kcal |
| Fett                    | 1.7 g              | 11.8 g               |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.2 g              | 1.7 g                |
| Kohlenhydrate           | 10.1 g             | 68 g                 |
| - davon Zucker          | 1.7 g              | 11.5 g               |
| Eiweiss                 | 2.4 g              | 16.3 g               |
| Salz                    | 0.63 g             | 4.24 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 **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.

**Thymianblätter** 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.

**Linsen** und **Thymian** in die Bratpfanne geben und **Knoblauch** dazupressen, weitere 3 – 4 Min. mitbraten.



## Ragout vollenden

**Bratpfanneninhalte** 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. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Pastinakenpüree** auf Teller verteilen. **Linsen-Pilz-Ragout** und **Salat** daneben anrichten.

## 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 • 467 kcal • Cook on day 3

25



Floury Potatoes



Parsnip



Soy sauce



Medium-hot mustard



Tomato purée



Garlic clove



“Hello Nutmeg” spice mix



Brown lentils



Thyme



Leaf lettuce mix



Balsamic cream

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

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

## 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 <b>(11) 15)</b>           | 1 x | 25 ml  | 1 x | 50 ml |
| Medium-hot mustard <b>9)</b>        | 1 x | 10 ml  | 1 x | 20 ml |
| Tomato purée                        | 1 x | 35 g   | 2 x | 35 g  |
| Garlic clove                        | 1 x | 4 g    | 2 x | 4 g   |
| “Hello Nutmeg” spice mix <b>10)</b> | 1 x | 5 g    | 2 x | 5 g   |
| Brown lentils                       | 1 x | 390 g  | 2 x | 390 g |
| Thyme                               | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g  |
| Leaf lettuce mix                    | 1 x | 50 g   | 1 x | 100 g |
| Balsamic cream <b>14) 15)</b>       | 1 x | 12 g   | 2 x | 12 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. 680 g) |
|---------------------------|----------------|-------------------------|
| Calories                  | 289 kJ/69 kcal | 1955 kJ/467 kcal        |
| Fat                       | 1.7 g          | 11.8 g                  |
| – of which saturated fats | 0.2 g          | 1.7 g                   |
| Carbohydrate              | 10.1 g         | 68 g                    |
| – of which sugar          | 1.7 g          | 11.5 g                  |
| Protein                   | 2.4 g          | 16.3 g                  |
| Salt                      | 0.63 g         | 4.24 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 **14)** Sulphur dioxides 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 up 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 thyme leaves.



## 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\*. Mash the potatoes, cooking water\*, remaining “Hello Nutmeg” and 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine\* with a potato masher. Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Apportion the parsnip mash on plates. Arrange the lentil-and-mushroom ragout and salad alongside.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



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

Moins de 650 calories | Végétalien | 30 – 40 minutes • 467 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



Pommes de terre  
à chair farineuse



Panais



Sauce soja



Moutarde mi-forte



Concentré de tomates



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Hello muscade »



Lentilles brunes



Thym



Mélange de salade verte



Crème de vinaigre  
balsamique

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

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

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

|  | 2 portions | 4 portions |
|--|------------|------------|
| Pommes de terre à chair farineuse                | 1 x 400 g  | 1 x 800 g  |
| Panais   | 1 x 180 g  | 2 x 180 g  |
| Sauce soja <b>11</b> <b>15</b>                   | 1 x 25 ml  | 1 x 50 ml  |
| Moutarde mi-forte <b>9</b>                       | 1 x 10 ml  | 1 x 20 ml  |
| Concentré de tomates                             | 1 x 35 g   | 2 x 35 g   |
| Gousse d'ail                                     | 1 x 4 g    | 2 x 4 g    |
| Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10</b>     | 1 x 5 g    | 2 x 5 g    |
| Lentilles brunes                                 | 1 x 390 g  | 2 x 390 g  |
| Thym   | 1 x 10 g** | 1 x 10 g   |
| Mélange de salade verte                          | 1 x 50 g   | 1 x 100 g  |
| Crème de vinaigre balsamique <b>14</b> <b>15</b> | 1 x 12 g   | 2 x 12 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. 680 g) |
|----------------------------|--------------------|----------------------|
| Valeur calorique           | 289 kJ/<br>69 kcal | 1955 kJ/<br>467 kcal |
| Lipides                    | 1,7 g              | 11,8 g               |
| - dont acides gras saturés | 0,2 g              | 1,7 g                |
| Glucides                   | 10,1 g             | 68 g                 |
| - dont sucre               | 1,7 g              | 11,5 g               |
| Protéines                  | 2,4 g              | 16,3 g               |
| Sel                        | 0,63 g             | 4,24 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 **14**) dioxydes 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 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 thym.



## 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 une vinaigrette. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Égoutter les pommes de terre en réservant environ 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson\*. Réaliser une purée avec les pommes de terre, l'eau de cuisson\*, le reste du « Hello muscade » et 1 cs [2 cs] de margarine\* à l'aide d'un presse-purée. 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 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. Dresser à côté le ragoût de champignons et lentilles et la salade.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

