

# Linsenauflauf mit Käse-Kartoffel-Haube mit Rüebl, Champignons und Petersilie

Family | unter 650 Kalorien | Vegetarisch | 45 – 55 Minuten • 488 kcal • Tag 3 kochen



braune Linsen



Ofenkartoffel



braune Champignons



Rüebl



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasauce



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Reibekäse aus Saland



Creme fraiche light



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech, 1 Auflaufform, 1 Knoblauchpresse,  
1 grosser Topf mit Deckel und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Ofenkartoffel	1 x 175 g	2 x 175 g
braune Champignons	1 x 100 g	1 x 225 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Reibekäse aus Saland <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème fraiche light <b>7)</b>	1 x 100 g	2 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. 640 g)
Brennwert	321 kJ/ 77 kcal	2040 kJ/ 488 kcal
Fett	3.6 g	22.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2 g
Kohlenhydrate	6.4 g	40.5 g
– davon Zucker	1.5 g	9.8 g
Eiweiss	3.7 g	23.5 g
Salz	0.64 g	4.07 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 **11)** Soja **15)** Weizen

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



## 1 Gemüse vorbereiten

Erhitze 150 ml [300 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Champignons** je nach Grösse vierteln oder achteln.

**Rüebli** nach Belieben schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Ungeschälte **Kartoffel** in 0.5 cm Scheiben schneiden.

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

**Petersilie** mit Stielen hacken.



## 4 Auflauf backen

**Gemüse** mit **Crème fraiche** light vermengen und in eine Auflaufform geben.

**Kartoffelscheiben** darüberschichten, 1 TL [2 TL] **Butter**\* darüber verteilen und 25 – 35 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

**Tipp:** Kartoffelscheiben nicht zu sehr überlappen lassen, sonst garen sie nicht gleichmässig.



## 2 Zwiebel braten

**Zwiebel** halbieren und fein würfeln.

In einem grossen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl**\* bei mittlerer Hitze erwärmen. **Rüebli-** und **Zwiebelwürfel** darin 4 – 5 Min. anbraten.

**Champignons** zugeben und weitere 5 Min. braten.

**Knoblauch** dazupressen.



## 5 Mit Käse überbacken

Nach der Backzeit Auflaufform vorsichtig aus dem Backofen holen und **Reibekäse** darüber streuen.

Grillfunktion des Backofens anschalten und **Linsenauflauf** ca. 5 Min. im Backofen gratinieren, bis der **Käse** anfängt zu bräunen.



## 3 Linsen dazugeben

**Linsen** und „Hello Buon Appetito“ in den Topf zugeben und mit 150 ml [300 ml] heissem **Wasser**\* ablöschen.

**Tomatenmark**, **Sojasauce**, **Senf** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver**\* zu den **Linsen** geben und mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.

Anschliessend drei Viertel der gehackten **Petersilie** untermischen.

**Linsengemüse** abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 6 Anrichten

**Linsenauflauf** mit **Kartoffelhaube** auf Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen 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 cheesy potato topping with carrots, mushrooms and parsley

Family Under 650 calories Vegetarian 45–55 minutes • 488 kcal • Cook on day 3



Brown lentils



Baking potato



Brown mushrooms



Carrot



Onion



Garlic clove



Flat leaf parsley



Tomato purée



Medium-hot mustard



Soy sauce



"Hello Buon Appetito" spice mix



Grated cheese from Saland



Crème fraîche light



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

1 baking tray, 1 oven dish, 1 garlic press, 1 large pot with lid and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	225 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Soy sauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Grated cheese from Saland <b>7)</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème fraîche light <b>7)</b>	1 x	100 g	2 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

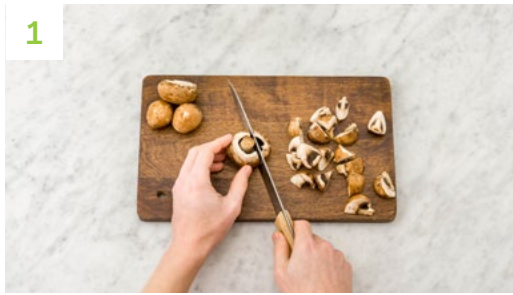
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 640 g)
Calories	321 kJ/77 kcal	2040 kJ/488 kcal
Fat	3.6 g	22.9 g
- of which saturated fats	0.3 g	2 g
Carbohydrate	6.4 g	40.5 g
- of which sugar	1.5 g	9.8 g
Protein	3.7 g	23.5 g
Salt	0.64 g	4.07 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 **11)** Soya **15)** Wheat

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



## 1 Prepare the vegetables

Heat 150 ml [300 ml] water in the kettle.

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

Cut the mushrooms into quarters or eighths depending on their size.

Peel the carrots if you want and cut into 1 cm cubes.

Cut the unpeeled potato into 0.5 cm slices.

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

Chop the parsley leaves and stalks.



## 2 Fry the onion

Halve and finely dice the onion.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot with a lid on medium heat. Add the diced carrots and onions and sauté for 4–5 min.

Add the mushrooms and sauté for another 5 min.

Press in the garlic.



## 3 Add the lentils

Add the lentils and "Hello Buon Appetito" to the pot and deglaze with 150 ml [300 ml] hot water\*.

Add the tomato purée, soy sauce, mustard and 4 g [8 g] vegetable stock powder\* to the lentils and season with salt\* and pepper\*.

Then mix in three quarters of the chopped parsley.

Cover the lentils and simmer for 3–4 min. until the vegetables are soft.



## 4 Bake the casserole

Mix the vegetables with the crème fraîche light and place in an oven dish.

Layer the potato slices on top, spread 1 tsp. [2 tsp.] butter\* on top and bake for 25–35 min. until the potatoes are soft.

Tip: Don't overlap the potato slices too much, or they won't cook evenly.



## 5 Grill with the cheese

After the baking time, carefully remove the oven dish from the oven and sprinkle with grated cheese.

Turn on the grill setting of the oven and grill for about 5 min. until the cheese starts to brown.



## 6 Serve

Apportion the lentil casserole with potato topping onto plates, sprinkle with the remaining parsley 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Gratin de lentilles avec croûte de fromage et de pommes de terre carottes, champignons et persil

Famille Moins de 650 calories Végétarien 45 – 55 minutes • 488 kcal • Cuisiner au 3e jour



Lentilles brunes



Pommes de terre



Champignons bruns



Carottes



Oignon



Gousse d'ail



Persil, plat



Concentré de tomates



Moutarde mi-forte



Sauce soja



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Fromage râpé de Saland



Crème fraîche légère



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

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

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson, 1 moule à gratin, 1 presse-ail, 1 grande casserole avec couvercle et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Champignons bruns	1 x 100 g	1 x 225 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil, plat	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
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage râpé de Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème fraîche légère 7)	1 x 100 g	2 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. 640 g)
Valeur calorique	321 kJ/ 77 kcal	2040 kJ/ 488 kcal
Lipides	3,6 g	22,9 g
- dont acides gras saturés	0,3 g	2 g
Glucides	6,4 g	40,5 g
- dont sucre	1,5 g	9,8 g
Protéines	3,7 g	23,5 g
Sel	0,64 g	4,07 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 **11)** soja **15)** blé

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



### 1 Préparer les légumes

Faire chauffer 150 ml [300 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

Couper les champignons en quatre ou en huit selon la taille. Éplucher les carottes (facultatif) et les couper en dés de 1 cm.

Couper les pommes de terre non pelées en tranches de 0,5 cm.

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

Hacher le persil avec les tiges.



### 4 Faire gratiner le gratin

Mélanger les légumes à la crème fraîche légère et les mettre dans un moule à gratin.

Disposer les tranches de pommes de terre par-dessus, répartir 1 cc [2 cc] de beurre\* et faire cuire au four pendant 25 à 35 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

*Astuce : Ne pas laisser les tranches de pommes de terre se chevaucher trop, sinon elles ne cuisent pas de manière uniforme.*



### 2 Faire revenir l'oignon

Couper l'oignon en deux, puis en petits dés.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen dans une grande casserole. Y faire revenir les dés de carottes et d'oignon 4 à 5 min.

Ajouter les champignons et faire revenir encore 5 min.

Ajouter l'ail pressé.



### 5 Recouvrir de fromage

Sortir prudemment le moule à gratin du four puis saupoudrer de fromage râpé.

Activer la fonction grill du four et faire gratiner le gratin aux lentilles env. 5 min jusqu'à ce que le fromage dore.



### 3 Ajouter les lentilles

Ajouter les lentilles et le mélange d'épices « Hello Buon Appetito » dans la casserole et déglacer avec 150 ml [300 ml] d'eau\* chaude.

Ajouter aux lentilles le concentré de tomates, la sauce soja, la moutarde et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Mélanger ensuite les trois quarts du persil haché.

Couvrir les lentilles et les légumes et laisser mijoter pendant 3 à 4 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



### 6 Dresser

Répartir le gratin de lentilles avec sa croûte de pommes de terre dans les assiettes, parsemer le reste du persil 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

