

# Gratinierte Spitzpeperoni mit Hackfüllung dazu Spinat-Linsen und Tomatensauce

Family 30 – 40 Minuten • 3.468 kj/829 kcal • Tag 2 kochen

13



rote Spitzpeperoni



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Knoblauchzehe



Zwiebel



Käse-Mix



Tomatenmark



Halbrahm



Babyspinat



braune Linsen



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

**Gut, im Haus zu haben**

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*,  
Pouletbouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 100 ml [200 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Auflaufform.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
rote Spitzpeperoni	2 x 100 g	4 x 100 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 250 g	1 x 500 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Halbrahm 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
braune Linsen	1 x 380 g	2 x 380 g

Wasser\*, Öl\*, Pouletbouillonpulver\*      Angaben im Text

Salz\*, Pfeffer\*      nach Geschmack

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	516 kJ/123 kcal	3.468 kJ/829 kcal
Fett	8.53 g	57.25 g
– davon ges. Fettsäuren	1.67 g	11.20 g
Kohlenhydrate	5.10 g	34.26 g
– davon Zucker	2.09 g	14.06 g
Eiweiss	5.41 g	36.33 g
Salz	0.344 g	2.308 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 :** 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** und **Knoblauchzehe** abziehen und beides fein hacken.

**Peperonis** halbieren und Kerngehäuse herauslösen, sodass genug Platz für die Füllung ist. **Peperonis** nebeneinander und mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform legen.



## Fleisch anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Knoblauch**, **Zwiebel** und das **Hackfleisch** 2 – 3 Min. anbraten. Dabei das **Hackfleisch** gut zerteilen. Die Hälfte der „**Hello Paprika**“ **Gewürzmischung** hinzufügen und gut vermengen. Alles 2 Min. weiterbraten und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Peperoni backen

**Peperonis** mit dem **Hackfleisch** füllen, mit **Käse** bestreuen und für 15 – 20 Min. im Ofen backen, bis die **Peperoni** weich und der **Käse** geschmolzen und goldbraun ist. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Sauce kochen

In einem kleinen Topf 100 ml [200 ml] **Wasser\***, **Tomatenmark**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\***, restliche **Gewürzmischung** und **Halbrahm** miteinander vermengen und 2 – 4 Min. kochen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Dabei gelegentlich umrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Linsen

**Linsen** durch ein Sieb abgiessen. In der Bratpfanne aus Schritt 2 wieder 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Linsen** und **Babyspinat** ca. 3 Min. erhitzen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

Nach Bedarf **Sauce** und **Linsen** nochmals erwärmen. Gefüllte **Peperoni**, **Linsengemüse** und **Sauce** auf Tellern anrichten und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Pointed pepper au gratin stuffed with minced meat, served with spinach and lentils and tomato sauce

Family 30-40 minutes • 3.468 kj/829 kcal • Cook on day 2

13



Red pointed pepper



HelloFresh minced meat



"Hello Paprika" spice mix



Garlic cloves



Onion



Cheese mix



Tomato purée



Single cream



Baby spinach



Brown lentils



Natürlicher  
Geschmack

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

Good to have at hand

Water\*, pepper\*, salt\*, oil\*, chicken stock powder\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 100 ml [200 ml] water in the kettle.

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

## What you need

1 large frying pan, 1 small pot, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 oven dish.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Red pointed pepper	2 x	100 g	4 x	100 g
HelloFresh minced meat	1 x	250 g	1 x	500 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Cheese mix <b>5)</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
Single cream <b>5)</b>	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Brown lentils	1 x	380 g	2 x	380 g

Water\*, oil\*, chicken stock powder\*      Amounts specified in text

Salt\*, pepper\*      According to taste

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	516 kJ/123 kcal	3.468 kJ/829 kcal
Fat	8.53 g	57.25 g
– incl. saturated fats	1.67 g	11.20 g
Carbohydrate	5.10 g	34.26 g
– incl. sugar	2.09 g	14.06 g
Protein	5.41 g	36.33 g
Salt	0.344 g	2.308 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: 5)** Milk or milk products (including lactose).

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



## Short preparation

Peel and finely chop **onion** and **garlic** cloves.

Cut **peppers** in half and remove core, leaving enough space for the filling. Put **peppers** side by side in an oven dish with opening facing up.



## Sauté meat

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in a large frying pan and sauté **garlic**, **onion** and **minced meat** for 2-3 min. Break the **minced meat** down well. Add half of the "**Hello Paprika**" **spice mix** and mix well. Fry everything for 2 min. more and season with **salt\*** and **pepper\***.



## Bake peppers

Stuff **peppers** with the **minced meat**, sprinkle with **cheese** and bake in the oven for 15-20 min. until **peppers** are soft and **cheese** is melted and golden brown. In the meantime, proceed with the recipe.



## Cook sauce

In a small pot, mix 100 ml [200 ml] **water\***, **tomato purée**, 4 g [8 g] **chicken stock powder\***, the rest of the **spice mix** and the **single cream**, and cook for 2-4 min. until the **sauce** has thickened. Stir occasionally and season with **salt\*** and **pepper\***.



## For the lentils

Drain lentils with a sieve, In the frying pan from step 2, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** again and heat up lentils and **baby spinach** for approx. 3 min. until **spinach** has broken down. Season with **salt\*** and **pepper\***.



## Serve

Reheat **sauce** and **lentils** if required. Serve stuffed **peppers**, **lentils** and **sauce** on plates and enjoy.

## Bon appetit!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Gratin de poivron long farci à la viande hachée servi avec des lentilles aux épinards et de la sauce tomate

Famille 30 - 40 minutes - 3.468 kj/829 kcal • Cuisiner au 2e jour

13



Poivron long rouge



Mélange de viande hachée HelloFresh



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Gousse d'ail



Oignon



Mélange de fromages



Concentré de tomates



Crème demi-écrémée



Pousses d'épinards



Lentilles brunes



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Eau\*, poivre\*, sel\*, huile\*, beurre\*, bouillon de volaille en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 100 ml [200 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 moule à gratin.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Poivrons longs rouges	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Concentré de tomates 5)	1 x 70 g	2 x 70 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Lentilles brunes	1 x 380 g	2 x 380 g

Eau\*, huile\*, bouillon de volaille en poudre\* Détails dans le texte

Sel\*, poivre\* selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi

\*\*Tenez 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. 1000 g)
Valeur calorique	516 kJ/123 kcal	3 468 kJ/829 kcal
Lipides	8.53 g	57.25 g
- dont acides gras saturés	1.67 g	11.20 g
Glucides	5.10 g	34.26 g
- dont sucre	2.09 g	14.06 g
Protéines	5.41 g	36.33 g
Sel	0.344 g	2.308 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: 5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



### Petite préparation

Peler l'**oignon** et l'**ail** et les hacher finement.

Couper les **poivrons** en deux et enlever les graines de sorte à avoir suffisamment de place pour la farce. Placer les **poivrons** côte à côte dans un moule à gratin avec l'ouverture vers le haut.



### Saisir la viande

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et faire revenir l'**ail**, l'**oignon** et la **viande hachée** 2 à 3 min. Réduire la **viande hachée** en petits morceaux. Ajouter la moitié du **mélange d'épices « Hello paprika »** et bien mélanger. Continuer à faire revenir le tout 2 min. et assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



### CUIRE les poivrons

Remplir les **poivrons** de farce, recouvrir de **fromage** et enfourner 15 à 20 min. jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et que le **fromage** soit fondu et doré. Continuer pendant ce temps la recette.



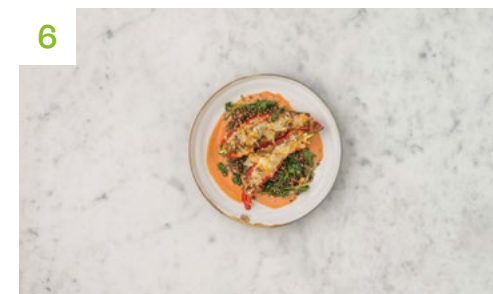
### Faire cuire la sauce

Dans une petite casserole, **mélanger** 100 ml [200 ml] d'**eau\***, le **concentré de tomates**, 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre\***, le **reste du mélange d'épices** et la **crème demi-écrémée** et faire cuire 2 à 4 min. jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. Remuer de temps en temps et assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



### Pour les lentilles

Égoutter les **lentilles** dans une passoire. Dans la poêle de l'étape 2, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et faire chauffer les **lentilles** et les **pousses d'épinards** environ 3 minutes jusqu'à ce que les **épinards** fondent. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



### Dresser

Réchauffer la **sauce** et les **lentilles** si nécessaire. Disposer les **poivrons farcis**, les **lentilles** et la **sauce** dans des assiettes et déguster.

### Bon appétit !

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!

