

Herzhafter Linsenauflauf mit Käsehaube

dazu grüner Salat mit Sonnenblumenkernen

Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 3685 kj/881 kcal • Tag 3 kochen

15



vorw. festk. Kartoffeln



Süßkartoffel



braune Linsen



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Lauch



Halbrahm



Käse-Mix



Petersilie



Rüebli



Sojasauce



Knoblauchzehe



Kopfsalat



Gewürzmischung „Hello Muskat“



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Süsskartoffel	1 x 300 g	1 x 600 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomatenmark	0.2 x 70 g**	0.4 x 70 g**
mittelscharfer Senf 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Halbrahm 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Sojasauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Kopfsalat	0.5 x 450 g**	1 x 450 g
Honig*, Öl*, Zucker*, Weissweinessig* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	427 kJ/102 kcal	3.685 kJ/881 kcal
Fett	5.69 g	49.13 g
– davon ges. Fettsäuren	2.46 g	21.23 g
Kohlenhydrate	9.10 g	78.56 g
– davon Zucker	2.93 g	25.30 g
Eiweiss	3.08 g	26.62 g
Salz	0.576 g	4.974 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4)** Senf oder Senferzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



Gemüse schneiden

Lauch schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Kartoffel, Süsskartoffel und Rüebli schälen.

Alles in sehr dünne Scheiben schneiden.

Das gesamte **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **salzen***, **pfeffern***, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln und gut vermischen.

Alles für ca. 10 Min. backen, bis das **Gemüse** bissfest ist.



Für den Auflauf

Die Hälfte des **Gemüses** in eine kleine Auflaufform geben.

Die Hälfte vom **Halbrahm-Mix** dazugiessen und mit **Linsengemüse** toppen.

Ofengemüse daraufgeben, restlichen **Halbrahm** darübergiessen und im Ofen ca. 30 Min. backen.

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



Für den Rahm-Mix

Halbrahm in ein hohes Rührgefäss geben und mit der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und **Pfeffer*** abschmecken.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Knoblauchzehe abziehen.



Für den Salat

Salatblätter abzupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zitrone halbieren.

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



Für die Linsen

Linse in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen.

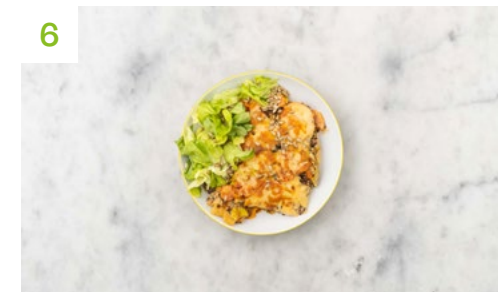
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Knoblauch dazupressen und 1 – 2 Min. anbraten.

Linse und 0.5 EL [1 EL] **Tomatenmark** dazugeben und 1 – 2 Min anbraten.

Mit **Sojasauce** ablöschen, **Senf** dazugeben und mit **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.

Gehackte **Petersilie** unterheben und vom Herd nehmen.



Anrichten

Auflauf aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen.

Salat mit dem **Dressing** verrühren, **Sonnenblumenkerne** zugeben und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Hearty lentil casserole with cheese topping, served with green salad and sunflower seeds

Vegetarian 45-55 minutes • 3.685 kj/881 kcal • Cook on day 3



Mainly waxy Potatoes



Sweet potato



Brown lentils



Tomato paste



Medium hot mustard



Leek



Single cream



Cheese mix



Parsley



Carrots



Soy sauce



Clove of garlic



Lettuce



Spice mix "Hello Nutmeg"



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

Good to have at hand

Honey*, oil*, sugar*, salt*, pepper*, white wine vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press, 1 sieve, 1 vegetable peeler, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Mainly waxy Potatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	600 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Tomato paste	0.2 x	70 g **	0.4 x	70 g **
Medium-hot mustard 4)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Single cream 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Cheese mix 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Parsley	1 x	10 g **	1 x	10 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Soy sauce 1) 10)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Garlic clove	1 x	4 g **	1 x	4 g
Spice mix "Hello Nutmeg"	1 x	5 g	2 x	5 g
Head of lettuce	0.5 x	450 g **	1 x	450 g
Honey*, oil*, sugar*, white wine vinegar* Salt*, pepper*	Amounts specified in text		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	427 kJ/102 kcal	3.685 kJ/881 kcal
Fat	5.69 g	49.13 g
– incl. saturated fats	2.46 g	21.23 g
Carbohydrate	9.10 g	78.56 g
– incl. sugar	2.93 g	25.30 g
Protein	3.08 g	26.62 g
Salt	0.576 g	4.974 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: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **3)** Celery or celery products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose) **10)** Soya or soya products.

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



Chop the vegetables

Cut the leek diagonally into slices 1 cm wide.

Peel the potato, sweet potato and carrots.

Cut everything into very thin slices.

Put all the vegetables on a baking tray lined with baking paper, add salt* and pepper*, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and mix well.

Bake everything for approx. 10 min. until the vegetables are firm to the bite.



For the casserole

Put half of the vegetables into a small oven dish.

Add half of the single cream mix and top with the lentils and vegetables.

Top with the baked vegetables, pour over the rest of the single cream and bake in the oven for approx. 30 min.

About 5 min. before the end of the baking time, sprinkle cheese mix over the casserole and bake until the cheese has melted.



For the cream mix

Pour single cream into a tall mixing bowl and season with "Hello Nutmeg" spice mix and pepper*.

Pluck the parsley leaves and chop finely.

Peel the garlic clove.



For the salad

Pluck lettuce leaves and cut into bite-sized pieces.

Halve the lemon.

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



For the lentils

Rinse the lentils in a sieve with cold water.

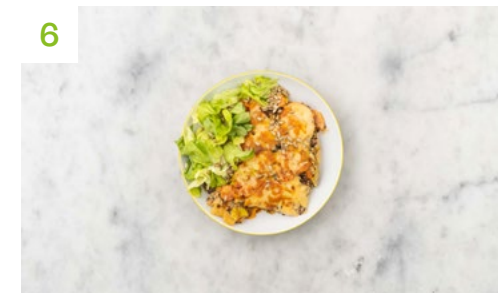
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on a medium heat.

Press in garlic and sauté for 1-2 min.

Add lentils and 0.5 tbsp [1 tbsp] tomato purée and sauté for 1-2 min.

Deglaze with soy sauce, add mustard and season with pepper* and 1 pinch of sugar*.

Mix in chopped parsley and remove from the heat.



Serve

Take casserole from the oven and allow to cool briefly.

Mix lettuce with the dressing, add the sunflower seeds 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/



Savoureux gratin de lentilles recouvert de fromage, servi avec une salade verte aux graines de tournesol

Végétarien 45 – 55 minutes • 3.685 kj/881 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Pommes de terre



Patate douce



Lentilles brunes



Concentré de tomates



Moutarde mi-forte



Poireau



Crème demi-écrémée



Mélange de fromages



Persil



Carottes



Sauce soja



Gousse d'ail



Laitue pommée



Mélange d'épices
« Hello muscade »



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Miel*, huile*, sucre*, sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 passoire, 1 économe, 1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 bol mélangeur haut et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 100 g	2 x 100 g
Patate douce	1 x 300 g	1 x 600 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Concentré de tomates	0.2 x 70 g **	0.4 x 70 g **
Moutarde mi-forte 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce soja 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Mélange d'épices « Hello muscade »	1 x 5 g	2 x 5 g
Laitue	0.5 x 450 g **	1 x 450 g
Miel*, huile*, sucre*, vinaigre de vin blanc*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	427 kJ/102 kcal	3.685 kJ/881 kcal
Lipides	5.69 g	49.13 g
- dont acides gras saturés	2.46 g	21.23 g
Glucides	9.10 g	78.56 g
- dont sucre	2.93 g	25.30 g
Protéines	3.08 g	26.62 g
Sel	0.576 g	4.974 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 : **1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **3)** céleri ou produits à base de céleri **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **10)** soja ou produits à base de soja.

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



Couper les légumes

Couper le poireau en biais en rondelles d'1 cm de large.

Peler les pommes de terre, les patates douces et les carottes.

Couper le tout en tranches très fines.

Déposer le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, saler*, poivrer*, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile* et bien mélanger.

Faire cuire le tout env. 10 min. jusqu'à ce que les légumes soient al dente.



Pour le gratin

Mettre la moitié des légumes dans un petit moule à gratin.

Ajouter le mélange à la crème demi-écrémée et recouvrir des lentilles.

Recouvrir des légumes, ajouter le reste de la crème demi-écrémée et enfourner env. 30 min.

5 minutes avant la fin de la cuisson, recouvrir le gratin du mélange de fromages, puis terminer la cuisson jusqu'à ce que le fromage fonde.



Pour le mélange de crème

Verser la crème demi-écrémée dans un bol mélangeur haut et assaisonner avec le mélange d'épices « Hello muscade » et du poivre*.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Peler la gousse d'ail.



Pour la salade

Arracher les feuilles et couper en morceaux.

Couper le citron en deux.

Mélanger 1 cs [2 cs] de miel*, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* dans un grand saladier afin d'obtenir une vinaigrette.



Pour les lentilles

Rincer les lentilles brunes dans une passoire à l'eau courante.

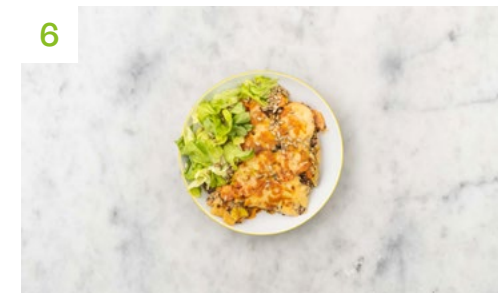
Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*.

Presser l'ail et faire revenir 1 à 2 minute.

Ajouter les lentilles et 0.5 cs [1 cs] de concentré de tomates et faire revenir 1 à 2 min.

Déglacer à la sauce au soja, ajouter la moutarde et 1 pincée de sucre*, poivre*.

Incorporer le persil haché et retirer du feu.



Dresser

Retirer le gratin du four et laisser refroidir brièvement.

Assaisonner la salade de vinaigrette, ajouter les graines de tournesol. 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 !

