

Herzhafter Linsenauflauf mit Käsehaube

dazu grüner Salat

Vegetarisch Family 45 – 55 Minuten • 881 kcal • Tag 3 kochen

17



Ofenkartoffeln



braune Linsen



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasauce



Halbrahm



Reibkäse



Schnittlauch



Romanasalat



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Rüebli



Lauch



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ofenkartoffeln	3 x 175 g	6 x 175 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Halbrahm 7)	2 x 150 g	4 x 150 g
Reibkäse 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Romanasalat	1 x 170 g	2 x 170 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 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. 930 g)
Brennwert	395 kJ/ 94 kcal	3685 kJ/ 881 kcal
Fett	5.31 g	49.58 g
– davon ges. Fettsäuren	1.48 g	13.79 g
Kohlenhydrate	7.93 g	74.07 g
– davon Zucker	2.09 g	19.50 g
Eiweiss	3.17 g	29.65 g
Salz	0.539 g	5.032 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!)



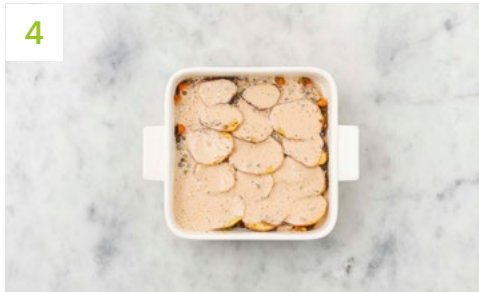
Kartoffeln backen

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

Kartoffeln schälen und in sehr dünne, ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Für ca. 10 Min. backen, bis die **Kartoffeln** bissfest sind.



Für den Auflauf

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

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

Halbrahm-Mix darübergiessen und im Ofen ca. 20 – 25 Min. backen.

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



Kleine Vorbereitung

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

Rüebli längs halbieren und in 0.5 cm kleine Halbmonde schneiden.

Lauch längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Schnittlauch in feine **Röllchen** schneiden.

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



Für den Salat

Salatblätter abzupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

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



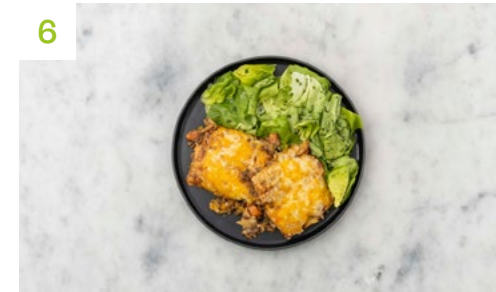
Für das Linsengemüse

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

Linsen, **Rüebli**, **Lauch** und die Hälfte [das ganze] **Tomatenmark** dazugeben und 2 – 3 Min. anbraten. Mit **Sojasauce** ablöschen.

Senf dazugeben.

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



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 www.hellofresh.ch/freunde ein!





Hearty lentil casserole with cheese topping, served with green salad

Vegetarian Family 45-55 minutes • 881 kcal • Cook on day 3

17



Baking potatoes



Brown lentils



Tomato purée



Medium-hot mustard



Soy sauce



Single cream



Grated cheese



Chives



Romaine lettuce



“Hello Nutmeg” spice mix



Carrot



Leek



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

White wine vinegar*, olive oil*, oil*, sugar*, salt*, pepper*, honey*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 sieve, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl 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
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Single cream 7)	2 x	150 g	4 x	150 g
Grated cheese 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Romaine lettuce	1 x	170 g	2 x	170 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 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. 670 g)
Calories	395 kJ/ 94 kcal	3.685 kJ/ 881 kcal
Fat	5.31 g	49.58 g
- incl. saturated fats	1.48 g	13.79 g
Carbohydrate	7.93 g	74.07 g
- incl. sugar	2.09 g	19.50 g
Protein	3.17 g	29.65 g
Salt	0.539 g	5.032 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!)



Roast the potatoes

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

Peel **potatoes** and cut into very thin slices, about 0.5 cm thick.

Put **potato** slices on a baking tray lined with baking paper, then mix with 1 tbsp. [2 **tblsp.**] **oil***, **salt*** and **pepper***.

Bake for approx. 10 min. until **potatoes** are firm to the bite.



Get prepped

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

Halve **carrots** lengthways, then cut them into small 0.5 cm half-moons.

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

Cut the **chives** into **small rolls**.

Rinse the **lentils** in a sieve with **cold water***.



For the lentils

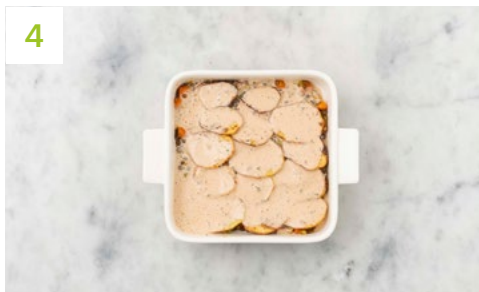
Heat 1 **tblsp.** [2 **tblsp.**] **oil*** in a large frying pan on a medium heat.

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

Deglaze with **soy sauce**.

Add **mustard**.

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



For the pasta bake

Line an oven dish with half of the **potato** slices.

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

Pour the **single cream mix** over the top and bake in the oven for approx. 20-25 min.

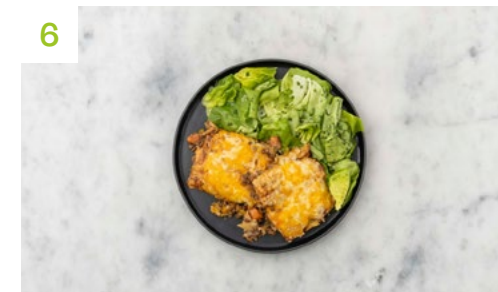
With 5 min. left to bake, apportion **grated cheese** over the casserole and bake until the **cheese** has melted.



For the salad

Pluck lettuce leaves and cut into bite-sized pieces.

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



Serve

Take casserole from the oven and allow to cool briefly.

Mix **dressing** into **salad**.

Apportion 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!



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

Végétarien **Famille** 45 – 55 minutes • 881 kcal • Cuisiner au 3e jour

17



Pommes de terre



Lentilles brunes



Concentré de tomates



Moutarde mi-forte



Sauce soja



Crème demi-écrémée



Fromage râpé



Ciboulette



Laitue romaine



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Carottes



Poireau



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Miel*, vinaigre de vin blanc*, huile d'olive*, huile*, sucre*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 passoire, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol mélangeur 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
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Crème demi-écrémée 7)	2 x 150 g	4 x 150 g
Fromage râpé 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 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. 930 g)
Valeur calorique	395 kJ/ 94 kcal	3.685 kJ/ 881 kcal
Lipides	5.31 g	49.58 g
- dont acides gras saturés	1.48 g	13.79 g
Glucides	7.93 g	74.07 g
- dont sucre	2.09 g	19.50 g
Protéines	3.17 g	29.65 g
Sel	0.539 g	5.032 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 !)



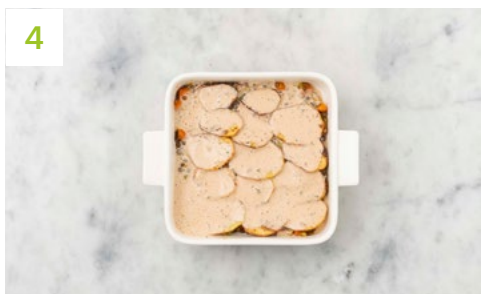
Cuire les pommes de terre

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

Éplucher les pommes de terre et les couper en tranches très fines d'environ 0.5 cm d'épaisseur.

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***.

Enfourner env. 10 min jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient légèrement tendres.



Pour le gratin

Recouvrir le fond d'un moule à gratin de la moitié des tranches de **pommes de terre**.

Garnir de **lentilles** et répartir le reste des tranches de **pommes de terre** sur les lentilles.

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

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



Petite préparation

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

Couper les **carottes** dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes de 0.5 cm d'épaisseur.

Couper le **poireau** en deux, puis en demi-lunes de 1 cm.

Ciseler la **ciboulette** en petits rouleaux.

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



Pour la salade

Arracher les feuilles et couper en morceaux.

Mélanger 1 cs [2 cs] de **miel***, 1 cs [2 cs] de **vinaigre***, 2 cs [4 cs] d'**huile d'olive***, des **rouleaux de ciboulette**, du **sel*** et du **poivre*** dans un saladier afin d'obtenir une **vinaigrette**.



Pour les lentilles

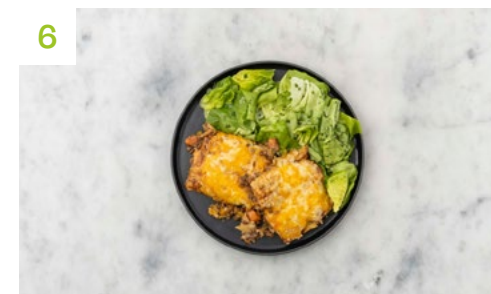
Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile***.

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

Mouiller avec la sauce **soja**.

Ajouter la **moutarde**.

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



Dresser

Retirer le gratin du four et laisser refroidir brièvement.

Mélanger la **salade** avec la **vinaigrette**.

Dresser le gratin et la **salade** dans les 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 !

