

Lasagnerollen mit Kürbis-Ricotta-Füllung und Tomatensauce, getoppt mit Kürbiskernen

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 3.262 kj/780 kcal • Tag 3 kochen

3



frische Lasagneplatten



Ricotta



stückige Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikumpaste



Kürbis (Hokkaido)



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Kürbiskerne



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Lasagneplatten 1) 2)	1 x 200 g	1 x 400 g
Ricotta 1) 2) 5)	1 x 100 g	1 x 250 g
stückige Tomaten	2 x 390 g	4 x 390 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Kürbis (Hokkaido)	1 x 600 g	2 x 600 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Öl*, Zucker*	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	349 kJ/84 kcal	3.262 kJ/780 kcal
Fett	2.94 g	27.46 g
- davon ges. Fettsäuren	0.81 g	7.56 g
Kohlenhydrate	10.81 g	100.99 g
- davon Zucker	4.10 g	38.27 g
Eiweiss	3.10 g	28.99 g
Salz	0.300 g	2.798 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 **2)** Eier oder Eierzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Kürbis braten

Kürbis ungeschält halbieren und das Innengehäuse samt **Kernen** mit einem Löffel herauskratzen.

Kürbishälften in ca. 2 x 2 cm grosse Würfel schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Kürbiswürfel** darin 10 – 12 Min. unter regelmässigem Rühren anbraten.



Währenddessen

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und fein würfeln.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Knoblauch dazu pressen und 1 weitere Minute anschwitzen.



Für die Tomatensauce

Topfinhalt mit stückigen **Tomaten** und **Basilikumpaste** ablöschen.

1 EL [2 EL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzufügen und 8 – 10 Min. köcheln lassen.

In einer grossen Schüssel **Kürbiswürfel** mit **Ricotta** und „Hello Muskat“ vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Lasagneplatten vorbereiten

Wenn die **Tomatensauce** fertig ist, ca. ein Drittel der Sauce in einer grossen Auflaufform verteilen.

Lasagneplatten quer halbieren.

Tipp: Die Lasagneplatten können austrocknen, deshalb direkt nach dem Auspacken verarbeiten.



Lasagneplatten rollen

Je eine Lasagneblatt-Hälfte mit etwas **Wasser** anfeuchten und ca. 2 EL der **Ricotta**-Füllung auf das untere Drittel geben.

Lasagneplatte eng – aber nicht so, dass sie **reisst** – aufrollen und direkt mit der Faltseite nach unten in die Auflaufform legen.

Den Schritt mit allen Lasagneblatt-Hälften wiederholen, die Rollen dabei möglichst eng aneinander legen, damit sie nicht wieder aufrollen.



Backen & Anrichten

Restliche **Tomatensauce** über den Rollen verteilen und mit **Hartkäse** bestreuen.

Lasagnerollen für 15 – 18 Min. im Ofen backen. In den letzten 3 Min. der Backzeit die mitgelieferten **Kürbiskerne** auf dem Auflauf verteilen und mitbacken. Lasagnerollen portionieren und auf Teller verteilen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Lasagne rolls with pumpkin-and-ricotta filling in tomato sauce, topped with pumpkin seeds

Vegetarian 40-50 minutes • 3.262 kj/780 kcal • Cook on day 3

3



Fresh lasagne sheets



Ricotta



Chunky tomatoes



Onion



Garlic cloves



Basil paste



Pumpkin (Hokkaido)



Grated hard cheese



“Hello Nutmeg” spice mix



Pumpkin seeds



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

Good to have at hand

Oil*, sugar*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

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

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 garlic press and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh lasagne sheets	1 x	200 g	1 x	400 g
1) 2) Ricotta 1) 2) 5)	1 x	100 g	1 x	250 g
Chunky tomatoes	2 x	390 g	4 x	390 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	2 x	4 g	4 x	4 g
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Pumpkin (Hokkaido)	1 x	600 g	2 x	600 g
Grated hard cheese	1 x	20 g	1 x	40 g
2) 5) "Hello Nutmeg" spice mix 3)	1 x	5 g	2 x	5 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Oil*, sugar*	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

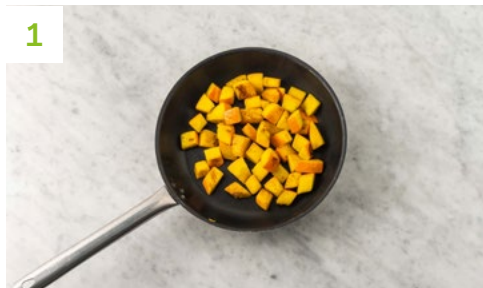
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	349 kJ/84 kcal	3.262 kJ/780 kcal
Fat	2.94 g	27.46 g
- incl. saturated fats	0.81 g	7.56 g
Carbohydrate	10.81 g	100.99 g
- incl. sugar	4.10 g	38.27 g
Protein	3.10 g	28.99 g
Salt	0.300 g	2.798 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 **2)** Eggs or egg products **3)** Celery or celery products **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!)



1 Fry pumpkin

Cut the unpeeled pumpkin in half and scrape out the seeds and lining with a spoon.

Cut the pumpkin halves into roughly 2 x 2 cm cubes.

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* over medium heat and sauté the pumpkin cubes for 10-12 minutes, stirring regularly.



2 In the meantime

Peel onion and garlic. Halve and finely dice the onion.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot and sauté the diced onion for 1-2 minutes.

Press in the garlic and sauté for 1 more minute.



3 For the tomato sauce

Add the chunky tomatoes and basil paste to the pot.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] sugar*, salt* and pepper* and simmer for 8-10 minutes.

In a large bowl, mix the pumpkin cubes with the ricotta and "Hello Nutmeg" spice mix.

Season with salt* and pepper*.



4 Prepare lasagne sheets

When the tomato sauce is ready, spread about a third of the sauce in a large oven dish.

Cut the lasagne sheets in half crosswise.

Tip: Lasagne sheets can dry out, so prepare them immediately after unwrapping.



5 Roll lasagne sheets

Moisten a halved lasagne sheet with a little water and spread about 2 tbsp. of the ricotta filling on the bottom third.

Roll up the lasagne sheet tightly – but not so that it tears – and put it in the oven dish with the folded side down.

Repeat this step for all the halved lasagne sheets, placing them as close together as possible so that they do not unroll.



6 Bake & serve

Spread the remaining tomato sauce over the rolls and sprinkle with hard cheese.

Bake the lasagne rolls for 15-25 minutes in the oven. 3 minutes before the end of the baking time, sprinkle the pumpkin seeds on top of the casserole and finish baking. Apportion the lasagne rolls on plates.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Rouleaux de lasagnes farcis au potimarron et à la ricotta, avec de la sauce tomate et des graines de courge

Végétarien 40 – 50 minutes • 3.262 kj/780 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



-  Feuilles de lasagnes fraîches
-  Ricotta
-  Tomates en morceaux
-  Oignon
-  Gousse d'ail
-  Pâte de basilic
-  Potimarron
-  Fromage dur râpé
-  Mélange d'épices « Hello muscade »
-  Graines de courge



Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sucre*, sel* poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 presse-ail et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Feuilles de lasagnes fraîches 1) 2)	1 x 200 g	1 x 400 g
Ricotta 1) 2) 5)	1 x 100 g	1 x 250 g
Tomates en morceaux	2 x 390 g	4 x 390 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Potimarron	1 x 600 g	2 x 600 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile*, sucre*	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	349 kJ/84 kcal	3.262 kJ/780 kcal
Lipides	2.94 g	27.46 g
– dont acides gras saturés	0.81 g	7.56 g
Glucides	10.81 g	100.99 g
– dont sucre	4.10 g	38.27 g
Protéines	3.10 g	28.99 g
Sel	0.300 g	2.798 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 **2)** œufs ou produits à base d'œufs **3)** céleri ou produits à base de céleri **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 !)



1 Faire revenir le potimarron

Couper le potimarron en deux sans le peler, gratter l'intérieure à l'aide d'une cuillère et retirer toutes les graines.

Couper les moitiés de potimarron en dés d'environ 2 x 2 cm.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle à feu moyen et faire revenir les dés de potimarron 10 à 12 minutes en remuant régulièrement.



2 Pendant ce temps

Éplucher l'oignon et l'ail. Couper l'oignon en deux, puis en petits dés.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande casserole et y faire blondir les dés d'oignon 1 à 2 min.

Ajouter l'ail et faire revenir encore 1 minute.



3 Pour la sauce tomate

Dégeler avec les tomates en morceaux et la pâte de basilic.

Ajouter 1 cs [2 cs] de sucre*, du sel* et du poivre* et laisser mijoter 8 à 10 minutes.

Dans un saladier, mélanger les dés de potimarron avec la ricotta et « Hello muscade ».

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



4 Préparer les feuilles de lasagne

Lorsque la sauce tomate est prête, répartir environ un tiers de la sauce dans un grand moule à gratin.

Couper les feuilles de lasagnes en deux dans le sens de la largeur.

Astuce : les feuilles de lasagnes peuvent sécher, utilisez-les donc immédiatement après les avoir déballées.



5 Rouler les feuilles de lasagnes

Humidifier à chaque fois une moitié de feuille de lasagne avec un peu d'eau et mettre environ 2 cs de farce à la ricotta sur le tiers inférieur.

Rouler la feuille de lasagnes en la serrant bien - mais sans la déchirer - et placer directement dans le moule, le côté plié vers le bas.

Répéter l'opération avec toutes les moitiés de feuilles de lasagnes, en plaçant les rouleaux aussi près que possible les uns des autres afin qu'ils ne s'enroulent pas à nouveau.



6 Faire cuire et servir

Répartir le reste de la sauce tomate sur les rouleaux et recouvrir de fromage à pâte dure.

Cuire au four 15 à 18 min. Dans les 3 dernières minutes de cuisson, parsemer de graines de courge et remettre au four. Couper les rouleaux de lasagnes en portions et les disposer sur des assiettes.

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 !

