



LINSENAUFLAUF MIT BUNTEM GEMÜSE

unter käsiger Kartoffelhaube



HELLO LINSEN

Es gibt unzählige Sorten von Linsen – allein in Indien, dem Land des Currys, kennt man über 50 Sorten, die auch teils unterschiedlich genutzt werden.



Babypinac



Käse-Mix



rote Peperoni



braune Linsen



Ofenkartoffel



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Tomatenmark



Sojasauce



mittelscharfer Senf



braune Champignons



Petersilie



Knoblauchzehe



Zwiebel



Rüebli



Crème fraîche

45 - 55 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 Auflaufform**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze
(**200 °C** Umluft) vor.

Knoblauch abziehen.

Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln.

Rüebli schälen und in 0.5 cm grosse
Würfel schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen
und **Peperonihälften** in 1 cm grosse
Würfel schneiden.



2 MEHR GEMÜSE VORBEREITEN

Champignons je nach Grösse vierteln
oder achteln.

Braune Linsen in ein Sieb geben und
mit kaltem Wasser abspülen, bis es
klar hindurchläuft.

Petersilie mit Stielen hacken.

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



3 ZWIEBELN BRATEN

In einem grossen Topf **1 EL [2 EL] Öl*** bei
mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel**
hineingeben und 4 – 5 Min. anbraten. **Rüebli-**
und **Peperoniwürfel** und **Champignonviertel**
zugeben und weitere 5 Min. braten.
Knoblauch dazupressen.



4 LINSEN DAZUGEBEN

Braune Linsen und **Gewürzmischung**
mit in den Topf geben und mit 200 ml [400 ml]
heissem Wasser* ablöschen. **1 EL [2 EL]**
Tomatenmark, **Sojasauce**, **Senf** und 4 g
[8 g] **Gemüsebouillon*** zu den **Linsen** geben
und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.
Anschließend **Babyspinat** und **drei Viertel**
der gehackten **Petersilie** untermischen.
Linsengemüse abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln
lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 AUFLAUF BACKEN

Gemüse mit 75 g [150 g] **Crème fraîche**
vermengen und in eine Auflaufform geben,
Kartoffelscheiben darüberschichten,
1 EL [2 EL] 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.*



6 MIT KÄSE ÜBERBACKEN

Nach der Backzeit Auflaufform
vorsichtig aus dem Backofen holen, **Käse**
darüberstreuen, die Grillfunktion des
Backofens anschalten und **Linsenauflauf**
ca. 5 Min. im Backofen gratinieren, bis der
Käse anfängt zu bräunen.

ANRICHTEN

Linsenauflauf mit **Kartoffelhaube** auf Teller
verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen
und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
braune Linsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Ofenkartoffeln	1 x	175 g	2 x	175 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomatenmark	0.5 x	70 g	1 x	70 g
Sojasauce 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
mittelscharfer Senf 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Käse-Mix 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
Öl* für Schritt 3	1 EL		2 EL	
heisses Wasser* für Schritt 4	200 ml		400 ml	
Gemüsebouillon* für Schritt 4	4 g		8 g	
Butter* 5) für Schritt 5	1 EL		2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box
weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	287 kJ/69 kcal	2.515 kJ/601 kcal
Fett	3.49 g	30.60 g
– davon ges. Fettsäuren	1.00 g	8.76 g
Kohlenhydrate	5.20 g	45.60 g
– davon Zucker	1.79 g	15.71 g
Eiweiss	3.44 g	30.18 g
Salz	0.55 g	4.82 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 10) Sojabohnen

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



LENTIL CASSEROLE WITH BROWN MUSHROOMS, pepper and carrots under a cheese and potato topping



HELLO LENTILS

There are countless types of lentils – in India alone, the land of curry, there are more than 50 types, some of which are used in different ways.



Baby spinach



Cheese mix



Red peppers



Brown lentils



Baked potato



“HelloMediterraneo”
spice mix



Tomato purée



Soy sauce



Medium-hot mustard



Brown mushrooms



Parsley



Garlic cloves



Onion



Carrots



Crème fraîche

45 - 55 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Veggie

Wash **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 large pot**, **1 sieve**, **1 garlic press** and **1 oven dish**.



1 PREPARE VEGETABLES

Heat plenty of **water** in the **kettle**. Preheat the **oven** to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Peel the **garlic**.

Peel, halve and finely dice the **onion**.

Peel **carrots** and cut them into 0.5 cm cubes.

Cut **peppers** in half, remove the core, and cut the **pepper halves** into approx. 1 cm cubes.



2 PREPARE OTHER VEGETABLES

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

Put **brown lentils** in a sieve and rinse with **cold water** until it runs clear.

Chop **parsley**, including the stalks.

Cut the unpeeled **potato** into slices 0.5 cm wide.



3 FRY ONIONS

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large pot on medium heat, add diced **onion** and sauté for 4-5 min. Add the **carrots** and **pepper cubes** and **mushroom** quarters and sauté for 5 min. more. Press in **garlic**.



4 ADD LENTILS

Add the **brown lentils** and **spice mix** to the pot and deglaze with 200 ml [400 ml] **hot water***. Add 1 tbsp [2 tbsp] **tomato purée**, **soy sauce**, **mustard** and **vegetable stock** to the **lentils** and season with **salt*** and **pepper***. Then mix in **baby spinach** and **three quarters** of the chopped **parsley**. Cover lentils and **vegetables** and simmer for 3-4 min. until the **vegetables** are soft.



5 BAKE CASSEROLE

Mix the **vegetables** with **crème fraîche** and put into an oven dish, top with layer of **potato** slices, apportion 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter*** over this and bake for 25-35 min. until the **potatoes** are soft.

★ **TIP:** Do not overlap potato slices too much as otherwise they will not cook evenly.



6 TOP WITH CHEESE

At the end of the baking time, carefully remove the oven dish from the oven, sprinkle **grated cheese** on top, switch the oven to grill mode, and bake the **lentil** casserole for approx. 5 min. more in the oven until the **cheese** starts to turn brown.

SERVE

Apportion **lentil** casserole with **potato** topping onto plates, sprinkle with the rest of the **parsley** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Red peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Brown lentils	1 x	380 g	2 x	380 g
Baked potato	1 x	175 g	2 x	175 g
"HelloMediterraneo" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomato purée ⑤	0.5 x	70 g	1 x	70 g
Soy sauce 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Medium-hot mustard 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Cheese mix 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Parsley ⑤	1 x	10 g	1 x	10 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Oil* for step 3		1 tbsp.		2 tbsp.
Hot water* for step 4		200 ml		400 ml
Vegetable stock* for step 4		4 g		8 g
Butter* 5) for step 5		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

⑤ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	287 kJ/69 kcal	2,515 kJ/601 kcal
Fat	3.49 g	30.60 g
- incl. saturated fats	1.00 g	8.76 g
Carbohydrate	5.20 g	45.60 g
- incl. sugar	1.79 g	15.71 g
Protein	3.44 g	30.18 g
Salt	0.55 g	4.82 g

ALLERGENE

1) Cereals containing gluten 4) Mustard 5) Milk

10) Soya beans

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



GRATIN DE LENTILLES AUX CHAMPIGNONS BRUNS, poivron et carottes recouvert de fromage et de pommes de terre



HELLO LENTILLES

Il existe un nombre incalculable de sortes de lentilles ; rien qu'en Inde, le pays du curry, on en connaît 50 variétés différentes qui sont parfois utilisées différemment.



Pousses d'épinard



Mélange de fromages



Poivron rouge



Lentilles brunes



Pommes de terre au four



Mélange d'épices
« HelloMediterraneo »



Concentré de tomates



Sauce soja



Moutarde mi-forte



Champignons bruns



Persil



Gousse d'ail



Oignon



Carottes



Crème fraîche

45 à 55 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

Veggie

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande casserole**, **1 passoire**, **1 presse-ail** et **1 moule à gratin**.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**. Préchauffer le **four** à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Peler l'**ail**.

Peler l'**oignon**, le couper en deux puis en petits dés.

Éplucher la **carotte** et la couper en dés de 0,5 cm.

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et débiter les **moitiés** en dés d'1 cm.



2 PRÉPARER PLUS DE LÉGUMES

Couper en quatre ou en huit les **champignons bruns** selon leur taille.

Mettre les **lentilles brunes** dans une passoire et les rincer à l'**eau froide** jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.

Hacher le **persil** avec les tiges.

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



3 FAIRE BLONDIR LES OIGNONS

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen, y verser les dés d'**oignon** et faire blondir 4 à 5 min. Ajouter les dés de **carotte** et de **poivron** et les morceaux de **champignon** et faire dorer encore 5 min. Y presser l'**ail**.



4 AJOUTER LES LENTILLES

Verser les **lentilles brunes** et le **mélange d'épices** dans la casserole puis déglacer avec 200 ml [400 ml] d'**eau chaude***. Ajouter 1 cs [2 cs] de **concentré de tomates**, de la **sauce soja**, de la **moutarde** et le **bouillon de légumes aux lentilles**, **saler*** et **poivrer***. Incorporer ensuite les **pousses d'épinard** et **trois quarts** du **persil** haché. Laisser mijoter la préparation de **lentilles et de légumes** à feu doux 3 à 4 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



5 CUIRE LE GRATIN

Mélanger les **légumes** à la **crème fraîche** et mettre le tout dans un moule à gratin, recouvrir des tranches de **pomme de terre** en couches et de 1 cs [2 cs] de **beurre***, puis enfourner 25 à 35 min.

★**ASTUCE:** Les tranches de pomme de terre ne doivent pas trop se chevaucher sinon leur cuisson ne sera pas uniforme.



6 GRATINER AU FROMAGE

Une fois le temps de cuisson du **gratin** écoulé, sortir avec précaution le moule du four, recouvrir de **fromage**, remettre le four en position grill et faire gratiner le gratin aux **lentilles** env. 5 min. jusqu'à ce que le **fromage** dore.

DRESSER

Servir le **gratin de lentilles aux pommes de terre** dans les assiettes et parsemer du **persil** restant, puis déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Lentilles brunes	1 x	380 g	2 x	380 g
Pommes de terre au four	1 x	175 g	2 x	175 g
Mélange d'épices « HelloMediterraneo »	1 x	4 g	2 x	4 g
Concentré de tomates	0.5 x	70 g	1 x	70 g
Sauce soja 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Moutarde mi-forte 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Käse-Mix 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Pousses d'épinard	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Lentilles brunes	1 x	100 g	1 x	200 g
Huile* pour l'étape 3		1 cs		2 cs
Eau chaude* pour l'étape 4		200 ml		400 ml
Bouillon de légumes* pour l'étape 4		4 g		8 g
Beurre* 5) pour l'étape 5)		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*		selon les goûts		

* Ingrédients à 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	287 kJ/69 kcal	2.515 kJ /601 kcal
Graisse	3.49 g	30.60 g
- dont acides gras saturés	1.00 g	8.76 g
Glucides	5.20 g	45.60 g
- dont sucre	1.79 g	15.71 g
Protéines	3.44 g	30.18 g
Sel	0.55 g	4.82 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 4) moutarde 5) lait

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