

Linsenauflauf mit Kartoffelkruste

dazu Bohnen-Spinat-Gemüse mit Knoblauch

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 2.257 kj/540 kcal • Tag 2 kochen

7



rote Zwiebel



braune Linsen



Rüebli



Prinzessbohnen



Babyspinat



Knoblauchzehe



festk. Kartoffeln



Crème fraîche light



Tomaten



Gewürzmischung Muskat

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillon*, Butter*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 Gemüsereibe, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 2 kleine Töpfe, 1 grossen Topf, 1 Knoblauchpresse und 1 Sieb.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
braune Linsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Prinzessbohnen	1 x 150 g	2 x 150 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème fraîche light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Gewürzmischung	0.5 x 5 g**	1 x 5 g
Muskat		
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Gemüsebouillon* für Schritt 2	100 ml	200 ml
Öl* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 2 EL
Butter* 5) für Schritt 4 und 5	je ½ EL	je 1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	293 kJ/70 kcal	2.257 kJ/540 kcal
Fett	3.07 g	23.68 g
- davon ges. Fettsäuren	0.60 g	4.65 g
Kohlenhydrate	7.52 g	58.01 g
- davon Zucker	1.30 g	10.06 g
Eiweiss	2.33 g	17.95 g
Salz	0.26 g	2.04 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.



Zu Beginn

Ungeschälte **Kartoffeln** in einen grossen Topf mit **Wasser** geben, **salzen*** und aufkochen. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Buschbohnen** zu die **Kartoffeln** geben und ca. 8 Min. köcheln lassen, bis die **Bohnen** gar aber noch bissfest sind. Anschliessend **Bohnen** und **Kartoffeln** durch ein Sieb abgiessen und mit kaltes Wasser spülen und abkühlen lassen.



Rösti reiben

Linsen in eine kleine Auflaufform geben. **Kartoffeln** grob reiben und in einem grossen Schüssel mit 1/2 EL [1 EL] der **Butter***, **Pfeffer** und **Salz** verrühren. Geriebene **Kartoffeln** gleichmässig über die **Linsen** geben. Auflauf für ca. 20 Min. im Ofen backen bis der Rösti goldbraun ist.



Gemüse schneiden

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. **Rüebli** schälen und grob reiben. **Braune Linsen** in ein Sieb geben und mit **kaltem Wasser** abspülen. In einem kleinen Topf 100 ml [200 ml] heisse **Gemüsebouillon*** zubereiten. **Knoblauch** abziehen. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.



Bohnen zubereiten

In die gleiche grosse Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** mit restlichen **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen und 1 Min. mitbraten. **Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Bratpfanne geben, bis der **Spinat** zerfallen ist. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Linsen zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** darin 3 Min. anbraten. Geriebene **Rüebli** und **Linsen** zufügen, kurz anbraten und mit **Gemüsebouillon*** ablöschen und ca. 5 Min. aufkochen lassen. 2.5 g [5 g] **Gewürzmischung** und **Crème fraîche light** dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



Anrichten

Bohnensalat auf Teller verteilen und mit **Tomatenwürfel** toppen. Auflauf daneben anrichten und geniessen.

En Guete!



Lentil casserole with potato crust served with beans, spinach and garlic

Vegetarian 45 – 55 minutes • 2.257 kj/540 kcal

7



Red onion



Brown lentils



Carrots



Green beans



Baby spinach



Garlic cloves



Waxy potatoes



Crème fraîche light



Tomatoes



Nutmeg spice mix

*Good to have at hand

Vegetable stock*, butter*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 oven dish, 1 vegetable grater, 1 large frying pan, 1 large bowl, 2 small pots, 1 large pot, 1 garlic press and 1 sieve.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Brown lentils	1 x 380 g	2 x 380 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Green beans	1 x 150 g	1 x 300 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème fraîche light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Nutmeg spice mix	0.5 x 5 g**	1 x 5 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Vegetable stock* for step 2	100 ml	200 ml
Oil* for steps 3 and 5	1 tbsp. each	2 tbsp. each
Butter* 5) for steps 4 and 5	½ tbsp. each	1 tbsp. each
Salt*, pepper*, sugar*	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. 1.000 g)
Calories	293 kJ/70 kcal	2.257 kJ/540 kcal
Fat	3.07g	23.68 g
- incl. saturated fats	0.60 g	4.65 g
Carbohydrate	7.52 g	58.01 g
- incl. sugar	1.30 g	10.06 g
Protein	2.33 g	17.95 g
Salt	0.26 g	2.04 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.



To start off

Put **unpeeled potatoes** in a large pot of water, add **salt*** and bring to the boil. Snip off the ends of the **bush beans** and halve them. Add the **bush beans** to the **potatoes** and cook for approx. 8 min. until the **beans** are cooked but still firm to the bite. Then drain the **beans** and **potatoes** through a sieve, rinse with **cold water** and allow to cool.



Grate rösti

Put the **lentils** in a small oven dish. Grate the **potatoes** coarsely and mix them in a large bowl with 1/2 tbsp. [1 tbsp.] of the **butter***, **pepper*** and **salt***. Pour the **grated potatoes** evenly over the **lentils**. Bake casserole in the oven for approx. 20 min. until the rösti is golden brown.



Chop vegetables

Peel **onion** and slice it into narrow strips. Peel and coarsely grate **carrots**. Rinse the **brown lentils** in a sieve with **cold water**. In a small pot, prepare 100 ml [200 ml] **hot vegetable stock***. Peel the **garlic**. Cut the **tomato** in half; remove the stalk and cut the **tomato** halves into approx. 2 cm cubes.



Preparing the beans

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** with the rest of the **butter*** in the same large frying pan on medium heat, add the **beans**, and sauté for 2 min. Press in **garlic** and sauté for 1 min. more. Gradually add small portions of **spinach** to the frying pan until the **spinach** has broken down. Season with **salt*** and **pepper***.



Prepare lentils

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté strips of **onion** for 3 min. Add **grated carrots** and **lentils**, sauté briefly, deglaze with **vegetable stock*** and bring to the boil for approx. 5 min. Add the **spice mix** and **crème fraîche light** and season with **salt*** and **pepper***.



Serve

Apportion **bean salad** onto plates and top with **tomato** cubes. Arrange casserole next to it and enjoy.

Bon appetit!

Lentilles gratinées en croûte de pommes de terre, accompagnées de haricots et d'épinards à l'ail

Végétarien 45 – 55 minutes • 2.257 kj/540 kcal

7



Oignon rouge



Lentilles brunes



Carottes



Haricots nains



Pousses d'épinards



Gousse d'ail



Pommes de terre à chair ferme



Crème fraîche légère



Tomates



Mélange d'épices Muscade

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes*, beurre*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 plat à four, 1 râpe à légumes, 1 grande poêle, 1 grand saladier, 2 casseroles, 1 grand faitout, 1 presse-ail et 1 passoire.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Lentilles brunes	1 x 380 g	2 x 380 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Haricots nains	1 x 150 g	1 x 300 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème fraîche légère 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange d'épices Muscade	0.5 x 5 g**	1 x 5 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Bouillon de légumes* pour l'étape 2	100 ml	200 ml
Huile* pour les étapes 3 et 5	1 cs chaque	2 cs chaque
Beurre* 5) pour les étapes 4 et 5	½ cs chaque	1 cs chaque
Sel*, poivre*, sucre*	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. 1.000 g)
Valeur calorique	293 kJ/70 kcal	2.257 kJ/540 kcal
Graisse	3.07 g	23.68 g
- dont acides gras saturés	0.60 g	4.65 g
Glucides	7.52 g	58.01 g
- dont sucre	1.30 g	10.06 g
Protéines	2.33 g	17.95 g
Sel	0.26 g	2.04 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.



Pour commencer

Mettre les **potatoes** non pelées dans un grand faitout rempli d'**eau**, **saler*** et porter à ébullition. Retirer les extrémités des **haricots verts** et couper les **haricots** en deux. Ajouter les **haricots verts** aux **potatoes** et laisser cuire à petit feu environ 8 minutes jusqu'à ce que les **haricots** soient cuits **mais** encore croquants. Égoutter les **haricots** et les **potatoes** dans une passoire, rincer à l'**eau** froide et laisser refroidir.



Râper le rösti

Mettre les **lentilles** dans un petit plat à four. Râper grossièrement les **potatoes** et les mélanger dans un grand saladier avec 1/2 cs [1 cs] de **beurre***, du **poivre*** et du **sel***. Répartir les **potatoes** râpées uniformément sur les **lentilles**. Enfourner le gratin et le cuire au four environ 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.



Couper les légumes

Éplucher les **oignons** et émincer. Peler la **carotte** et râper grossièrement. Rincer les **lentilles brunes** dans une passoire à l'**eau froide**. Préparer dans une casserole 100 ml [200 ml] de **bouillon de légumes*** chaud. Peler l'**ail**. Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et débiter en dés d'env. 2 cm.



Préparer les haricots

Dans la même grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** avec le reste de **beurre*** à feu moyen, ajouter les **haricots** et faire revenir 2 minutes. Presser l'**ail** et faire revenir 1 minute. Ajouter les **épinards** par petites portions dans la poêle et laisser fondre. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre*** selon les goûts.



Préparer les lentilles

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen et y faire fondre les **rondelles d'oignon** 3 min. Ajouter la **carotte** râpée et les **lentilles**, faire revenir brièvement, déglacer avec le **bouillon de légumes*** et laisser bouillir environ 5 minutes. Ajouter le **mélange d'épices** et la **crème fraîche légère**, **saler*** et **poivrer***.



Dresser

Répartir la **salade de haricots** sur les assiettes et garnir de dés de **tomate**. Disposer le gratin à côté et déguster.

Bon appétit !