

# Linsenauflauf mit Kartoffelkruste

## dazu Bohnen-Spinat-Gemüse mit Knoblauch

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 2.360 kj/564 kcal • Tag 3 kochen



 **Natürlicher Geschmack**  
 - Ohne künstliche Farbstoffe  
 - Ohne künstliche Aromen  
 - Ohne hinzugefügte Glutamate

-  rote Zwiebel
-  braune Linsen
-  Rüebli
-  Knoblauchzehe
-  Prinzessbohnen
-  Babyspinat
-  festk. Kartoffeln
-  Crème Fraîche light
-  Tomaten
-  Gewürzmischung „Hello Muskata“

**Gut, im Haus zu haben**  
 Gemüsebouillonpulver\*, Butter\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

## Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

## 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**
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3)	0.5 x 5 g**	1 x 5 g

Gemüsebouillonpulver\*, Butter\*, Öl\*, Wasser\*  
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	304 kJ/73 kcal	2.360 kJ/564 kcal
Fett	3.42 g	26.57 g
– davon ges. Fettsäuren	0.48 g	3.74 g
Kohlenhydrate	7.45 g	57.91 g
– davon Zucker	1.29 g	10.03 g
Eiweiss	2.29 g	17.80 g
Salz	0.216 g	1.677 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 :** 3) Sellerie 5) Milch.



## Zu Beginn

**Kartoffeln** in einen grossen Topf mit heissem **Wasser\*** geben, **salzen\***, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren. **Bohnen** zu den **Kartoffeln** geben und ca. 8 Min. mitköcheln lassen, bis die **Bohnen** gar, aber noch bissfest sind. Anschliessend **Bohnen** und **Kartoffeln** durch ein Sieb abgiessen, mit **kalttem Wasser** spülen und abkühlen lassen.

**Tipp:** Die Kartoffeln werden vorgekocht, damit sie sich einfacher reiben lassen und beim Backen nicht so lange brauchen.



## Rösti reiben

**Linsen** in eine kleine Auflaufform geben. **Kartoffeln** grob raffeln und in einer grossen Schüssel mit drei Vierteln der **Butter**, **Pfeffer\*** und **Salz\*** verrühren. **Geriebene Kartoffeln** gleichmässig über die **Linsen** geben. Auflauf für ca. 20 Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffelhaube** anfängt zu bräunen.



## Gemüse schneiden

**Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Rüebli** schälen und grob reiben.

**Braune Linsen** in ein Sieb geben und mit **kalttem Wasser** abspülen.

In einem hohen Rührgefäss aus dem 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 100 ml [200 ml] **heissem Wasser\*** eine **Bouillon** zubereiten.



## Bohnen zubereiten

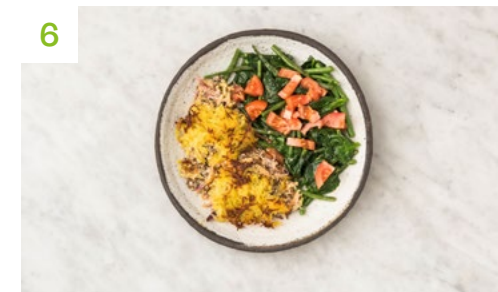
**Knoblauch** abziehen. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** mit der **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** zusammengefallen ist. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Linsen zubereiten

In einer grossen Bratpfanne **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. **Gewürzmischung** und **Crème Fraîche Light** dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



## Anrichten

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

## En Guete!



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

Vegetarian 40 – 50 minutes • 2.360 kj/564 kcal • Cook on day 3

12



Red onion



Brown lentils



Carrots



Garlic cloves



Green beans



Baby spinach



Waxy potatoes



Crème fraîche light



Tomatoes



“Hello Nutmeg”  
spice mix

### Good to have at hand

Vegetable stock powder\*, butter\*, oil\*,  
pepper\*, salt\*, water\*



# Let's get started

Wash the vegetables.

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

## What you need

1 oven dish, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 large bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater.

## 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	2 x 150 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**
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
"Hello Nutmeg" spice mix 3)	1 x T 2 g	1 x 5 g
Vegetable stock powder*, butter*, oil*, Salt*, pepper*	Amounts specified in text water*	
	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	304 kJ/73 kcal	2.360 kJ/564 kcal
Fat	3.42 g	26.57 g
- incl. saturated fats	0.48 g	3.74 g
Carbohydrate	7.45 g	57.91 g
- incl. sugar	1.29 g	10.03 g
Protein	2.29 g	17.80 g
Salt	0.216 g	1.677 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:** 3) Celery 5) Milk.



## To start off

Put **potatoes** in a large pot of **hot water\***, add **salt\***, bring to the boil, and simmer for approx. 10 min. Cut off the ends of the **beans** and halve the **beans**. Add the 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.

*Tip: The pre-cooked potatoes are easier to grate and don't take so long to bake.*



## Grate rösti

Put the **lentils** in a small oven dish.

Grate the **potatoes** coarsely and mix them in a large bowl with three quarters 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 **potato** topping starts turning 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 tall mixing bowl, make **stock** from the 4 g [8 g] **vegetable stock powder\*** and 100 ml [200 ml] **hot water\***.



## Preparing the beans

Peel the **garlic**.

Cut the **tomato** in half; remove the stalk and cut the **tomato** halves into approx. 2 cm cubes.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** with the **rest** of the **butter** in the 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\*** according to taste.



## Prepare lentils

Heat **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 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 40 – 50 minutes • 2.360 kj/564 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Oignon rouge



Lentilles brunes



Carottes



Gousse d'ail



Haricots nains



Pousses d'épinards



Pommes de terres  
à chair ferme



Crème fraîche légère



Tomates



Mélange d'épices  
« Hello Muscat »



# C'est parti

Laver les légumes.

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

## Ce dont vous avez besoin

1 moule à gratin, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 saladier, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignons rouges	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	2 x 150 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**
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Muscat » 3)	1 x 2 g	1 x 5 g

bouillon de légumes en poudre\*, beurre\*, huile\*, eau\*

Détails dans le texte

Sel\*, poivre\* 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	304 kJ/73 kcal	2.360 kJ/564 kcal
Lipides	3.42 g	26.57 g
- dont acides gras saturés	0.48 g	3.74 g
Glucides	7.45 g	57.91 g
- dont sucre	1.29 g	10.03 g
Protéines	2.29 g	17.80 g
Sel	0.216 g	1.677 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 :** 3) céréli 5) lait.



## Pour commencer

Placer les pommes de terre dans une grande casserole d'**eau chaude\***, ajouter du **sel\***, porter à ébullition et laisser mijoter env. 10 min. Couper les extrémités des **haricots** et les couper en deux. Ajouter les **haricots** aux **potatoes** et cuire env. 8 min. jusqu'à ce que les **haricots** soient cuits **mais** encore croquants. Égoutter les **haricots** et les **potatoes** de **eau** dans une passoire, rincer à l'**eau froide** et laisser refroidir.

*Astuce : précisez les pommes de terre afin qu'elles soient plus faciles à râper et qu'elles ne prennent pas autant de temps à cuire.*



## Râper le rösti

Mettre les **lentilles** dans un petit plat à four. Râper grossièrement les **potatoes** et les mélanger dans un saladier à trois quarts du **beurre**, du **poivre\*** et du **sel\***. Répartir les **potatoes** de **terre râpées** uniformément sur les **lentilles**. Enfourner le **gratin** environ 20 minutes jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



## Couper les légumes

Éplucher et émincer l'**oignon**.

Peler la **carotte** et râper grossièrement.

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

Dans un saladier, faire un **bouillon** avec 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre\*** et 100 ml [200 ml] d'**eau chaude\***.



## Préparer les haricots

Peler l'**ail**.

Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et débiter en dés d'env. 2 cm.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** avec le **reste** du **beurre** dans une grande poêle 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 de l'**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 env. 5 min. Ajouter le **mélange d'épices** et la **crème fraîche légère**, **saler\*** et **poivrer\***.



## Dresser

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

**Bon appétit !**