



LINSENAUFLAUF MIT PEPERONI

und Spinat unter einer Käse-Kartoffel-Haube



HELLO LINSEN

Die alten Ägypter haben schon den Mumien Linsen als Beigabe ins Grab gelegt, damit sie nach dem Tod auch etwas Feines zu essen haben.



Spinat



Reibkäse



Karotte



rote Peperoni



braune Champignons



braune Linsen



Petersilie



Kartoffeln



Gewürzmischung



Tomatenmark



Sojasauce



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe



Zwiebel

45 Minuten

Stufe 2

Veggie

Gesund und **ballaststoffreich** möchtest Du heute essen, dabei aber nicht auf ein leichtes Seelenstreicheln verzichten? Dann haben wir genau das Richtige für Dich: Unser Linsenaufbau punktet mit jeder Menge Gemüse und Geschmack, die sich unter einer Haube aus fein geschnittenen Kartoffelscheiben verbergen, der wir als kleines Extra noch etwas Reibkäse verpasst haben. Bon Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **200 ml [400 ml] Wasser** im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du ein **Sieb**, **1 grossen Topf** (mit **Deckel**), eine **Auflaufform** und eine **Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE RÜSTEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und fein würfeln. **Karotte** schälen und in ca. 0,5 cm grosse Würfel schneiden. **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden. **Champignons** je nach Grösse vierteln oder achteln. **Braune Linsen** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen. **Petersilie** mit Stielen hacken. Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



4 AUFLAUF BACKEN

Gemüse in eine Auflaufform geben, **Kartoffelscheiben** darauf legen, **Butter*** in Flöckchen darüber verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.

★ **TIPP:** Kartoffelscheiben nicht zu sehr überlappen lassen, sonst garen sie nicht gleichmässig.



2 GEMÜSE ANBRATEN

In einem grossen Topf **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** hineingeben und 4 – 5 Min. anbraten.

Karotten-, Peperoniwürfel und **Champignonviertel** zugeben und ca. 5 Min. weiterbraten.

Knoblauch dazupressen.



5 MIT KÄSE ÜBERBACKEN

Nach der Backzeit Auflaufform vorsichtig aus dem Backofen holen, **Reibkäse** darüberstreuen, die Grillfunktion des Backofens einschalten und **Linsenaufauf** ca. 5 Min. im Backofen gratinieren.



3 LINSEN DAZUGEBEN

Braune Linsen und **Gewürzmischung** zugeben und mit heissem **Wasser*** ablöschen.

Tomatenmark, Sojasauce, Senf und **Gemüsebouillonpulver*** hinzufügen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Anschliessend **Spinat** und $\frac{3}{4}$ der gehackten **Petersilie** untermischen. **Linsengemüse** abgedeckt 3 – 4 Min. weiterköcheln lassen.



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 9 g	1 x 9 g
Karotte	1 x 80 g	2 x 80 g
rote Peperoni	1 x 150 g	2 x 150 g
braune Champignons	1 x 100 g	1 x 150 g
braune Linsen (Pkg.)	1 x 400 g	2 x 400 g
Petersilie	1 x 20 g	1 x 20 g
mehligkochende Kartoffel	2 x 120 g	4 x 120 g
Gewürzmischung "Italian Allrounder" ¹⁵⁾	1 x 2 g	1 x 4 g
Tomatenmark	½ x 70 g ☺	1 x 70 g
Sojasauce ^{1) 6)}	1 x 20 ml	1 x 40 ml
mittelscharfer Senf ^{1) 10)}	1 x 20 ml	1 x 20 ml
Spinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Reibkäse ⁷⁾	1 x 50 g	1 x 100 g
heisses Wasser*	200 ml	400 ml
Gemüsebouillonpulver*	½ TL	1 TL
Öl*	½ EL	1 EL
Butter* ⁷⁾	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	385 kJ/92 kcal	2512 kJ/599 kcal
Fett	4 g	24 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	10 g	61 g
- davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiss	5 g	30 g
Ballaststoffe	3 g	19 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 7) Milch 10) Senf
15) kann Spuren von Allergenen enthalten



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



LENTIL CASSEROLE WITH PEPPER

and spinach, topped with cheese and potato



HELLO LENTILS

The ancient Egyptians put lentils in the tombs of their mummies so that they would have something good to eat in the afterlife.



Spinach



Grated cheese



Carrot



Red peppers



Brown mushrooms



Brown lentils



Parsley



Starchy potatoes



spice mix



Tomato purée



Soy sauce



Medium-hot mustard



Garlic cloves



Onion

45 minutes

Level 2

Veggie

You want to eat something healthy and rich in dietary fibre today but also want your soul stirred a little? We've got just what you need: Our lentil casserole has plenty of vegetables and taste below its cover of thinly sliced potato, on top of which we've added some grated cheese as a little extra. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs. Boil **200 ml** [400 ml] water in the kettle. Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven). You will also need: a sieve, 1 large pot (with cover), an oven dish and a garlic press.



1 PREPARE VEGETABLES

Peel **onion** and **garlic**. Halve and finely dice the **onion**. Peel the **carrots** and chop them into approx. 0.5 cm cubes. Cut **peppers** in half; remove the core, and cut the **pepper** halves into approx. 1 cm cubes. Cut **mushrooms** into quarters or eighths depending on their size. Rinse the **brown lentils** in a sieve with cold **water**. Chop **parsley**, including the stalks. Cut unpeeled **potatoes** into slices approx. 0.5 cm thick.



4 BAKE CASSEROLE

Put vegetables into oven dish, top with potato slices and **butter*** flakes and bake on the middle shelf of the oven for 20–25 min.

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



2 SAUTÉ VEGETABLES

Heat **oil*** in a large pot on medium heat, add diced **onion** and sauté for 4–5 min. Add diced **carrot**, diced **pepper** and **mushroom** quarters and fry for approx. 5 min. more. Press in **garlic**.



5 TOP WITH CHEESE

At the end of the cooking 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.



3 ADD LENTILS

Add **brown lentils** and spice mix and deglaze with hot **water***. Add **tomato purée**, **soya sauce**, **mustard** and **vegetable stock powder*** and season with **salt*** and **pepper***. Then add **spinach** and 3/4 of the chopped **parsley**. Cover **lentils** and simmer for 3–4 min. more.



6 ARRANGE

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

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic cloves	1 x	9 g	1 x	9 g
Carrot	1 x	80 g	2 x	80 g
Red peppers	1 x	150 g	2 x	150 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	150 g
Brown lentils (pkt.)	1 x	400 g	2 x	400 g
Parsley	1 x	20 g	1 x	20 g
Starchy potatoes	2 x	120 g	4 x	120 g
"Italian allrounder" spice mix 15)	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomato purée	½ x	70 g	1 x	70 g
Soy sauce 1) 6)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Medium-hot mustard 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	20 ml
Spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Grated cheese 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Hot water*		200 ml		400 ml
Vegetable stock powder*		½ tbsp.		1 tbsp.
Oil*		½ tbsp.		1 tbsp.
Butter* 7)		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*				According to taste

The quantities above are the minimum quantities.

* 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	100 g	PORTION
Calories	385 kJ/92 kcal	2512 kJ/599 kcal
Fat	4 g	24 g
– incl. saturated fats	2 g	12 g
Carbohydrate	10 g	61 g
– incl. sugar	3 g	19 g
Protein	5 g	30 g
Dietary fibre	3 g	19 g
Salt	1 g	5 g

ALLERGENS

1) Wheat 6) Soya 7) Milk 10) Mustard

15) May contain traces of allergens



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



GRATIN DE LENTILLES AU POIVRON

et aux épinards recouvert de fromage et de pommes de terre



HELLO LENTILLES

Les Égyptiens anciens avaient pour tradition de placer des lentilles à côté des momies dans les tombes afin que les morts aient quelque chose de bon à manger après leur décès.



Épinards



Fromage râpé



Gousse d'ail



Poivron rouge



Champignons bruns



Paquet de lentilles brunes



Persil



Pommes de terre



Gewürzmischung



Concentré de tomate



Sauce de soja



Moutarde moyennement forte



Gousse d'ail



Oignon

45 minutes

Niveau 2

Veggie

Aujourd'hui, vous aimeriez manger un plat sain et riche en fibres tout en vous chouchoutant. Nous avons exactement ce qu'il vous faut : notre gratin aux lentilles marque des points avec tous ses légumes et ses goûts cachés sous de fines tranches de pomme de terre recouvertes d'un petit plus de fromage râpé. Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes. Chauffer **200 ml [400 ml]** d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C). Pour réaliser cette recette, il vous faut également une passoire, une grande casserole (avec couvercle), un moule à gratin et un presse-ail.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Éplucher l'**oignon** et l'**ail**. Couper l'**oignon** en deux, puis en petits dés. Éplucher les **carottes** et les couper en dés d'env. 0,5 cm. Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter les moitiés de **poivron** en dés d'1 cm. Couper en quatre ou en huit les **champignons** selon leur taille. Rincer les **lentilles brunes** dans une passoire à l'**eau** froide. Hacher le **persil** avec les tiges. Couper les **pommes** de terre sans les peler en tranches d'env. 0,5 cm.



4 CUIRE LE GRATIN

Mettre les **légumes** dans un moule à gratin, recouvrir des tranches de **pomme de terre**, y répartir des noisettes de **beurre*** et enfourner à mi-hauteur 20 à 25 min.

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



2 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande casserole, chauffer l'**huile*** à feu moyen et y faire blondir les dés d'**oignon** 4 à 5 min.

Verser les dés de **carotte** et de **poivron** et les quartiers de **champignon**, cuire encore env. 5 min.

Y presser l'**ail**.



5 GRATINER AU FROMAGE

Une fois le temps de cuisson écoulé, sortir avec précaution le moule à gratin du four, recouvrir de **fromage râpé**, mettre le four en position grill et faire gratiner le gratin aux **lentilles** env. 5 min.



3 AJOUTER LES LENTILLES

Ajouter les **lentilles brunes** et le **mélange d'épices** et déglacer avec de l'**eau chaude***.

Ajouter du **concentré de tomate**, de la **sauce de soja**, de la moutarde, de la poudre de **bouillon de légumes***, **saler*** et **poivrer***.

Y mélanger ensuite les **épinards** et 3/4 du persil haché. Recouvrir le mélange de **légumes** et laisser mijoter 3 à 4 min.



6 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	
Oignon	1 x	80 g	2 x	80 g
Gousse d'ail	1 x	9 g	1 x	9 g
Carottes	1 x	80 g	2 x	80 g
Poivron rouge	1 x	150 g	2 x	150 g
Champignons bruns	1 x	100 g	1 x	150 g
Paquet de lentilles brunes	1 x	400 g	2 x	400 g
Persil	1 x	20 g	1 x	20 g
Pommes de terre	2 x	120 g	4 x	120 g
Mélange d'épices 15)	1 x	2 g	1 x	4 g
Concentré de tomate	½ x	70 g	1 x	70 g
Sauce de soja 1) 6)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Moutarde moyennement forte 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	20 ml
Épinards	1 x	50 g	1 x	100 g
Fromage râpé 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Eau chaude*		200 ml		400 ml
Bouillon de légumes en poudre*		½ TL		1 TL
Huile*		½ EL		1 EL
Beurre* 7)		1 EL		2 EL
Sel*, poivre*				selon les goûts

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* 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	385 kJ/92 kcal	2512 kJ/599 kcal
Graisse	4 g	24 g
- dont acides gras saturés	2 g	12 g
Glucides	10 g	61 g
- dont sucre	3 g	19 g
Protéines	5 g	30 g
Fibres	3 g	19 g
Sel	1 g	5 g

ALLERGÈNES

1) blé 6) soja 7) lait 10) moutarde

15) peut contenir des traces d'allergènes



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPÉTIT!