

Ofen-Süßkartoffel mit Kräuter-Dip dazu Linsen-Nüsslisalat und Haselnuss-Topping

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.470 kj/829 kcal • Tag 3 kochen

12



Süßkartoffeln



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Knoblauchzehe



braune Linsen



Frühlingszwiebel



Zitrone



Naturjoghurt



Haselnüsse



Nüsslisalat



Cherry-Tomaten



Petersilie



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	2 x 450 g	4 x 450 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 2 g	1 x 6 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
braune Linsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	4 x 35 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Naturjoghurt 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Haselnüsse 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 375 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*	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	367 kJ/88 kcal	3.470 kJ/829 kcal
Fett	2.07 g	19.61 g
– davon ges. Fettsäuren	0.42 g	3.94 g
Kohlenhydrate	14.07 g	133.07 g
– davon Zucker	3.23 g	30.51 g
Eiweiss	2.25 g	21.27 g
Salz	0.179 g	1.693 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 **7)** Schalenfrüchte.

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



Süsskartoffeln backen

Süsskartoffeln längs halbieren, Schnittflächen mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit den Schnittseiten nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im Backofen ca. 30 – 35 Min. backen, bis sie weich sind. **Cherry-Tomaten** die letzten 10 Min. daneben legen und mitbacken.



Joghurdip anrühren

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Zitrone heiss abwaschen. Schale der **Zitrone** abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb**, der Hälfte der **Kräuter** und etwas **Zitronensaft** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Linsen spülen

Linsen in ein Sieb geben und unter fliessendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen.



Salat zubereiten

In einer grossen Schüssel **Saft** von 3 [6] **Zitronenspalten** und 1 EL [2 EL] **Joghurdip** verrühren. **Linsen** unterrühren und **Nüsslisalat** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** und eventuell etwas mehr **Zitronensaft** würzen.

Haselnüsse grob hacken.



Linsen zubereiten

In einer grossen Bratpfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. unter Rühren anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseitestellen. In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Weisse **Frühlingszwiebelringe** darin 1 – 2 Min. anbraten. **Linsen**, 50 ml [100 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Gewürzmischung „Hello Mezze“** dazugeben. **Knoblauch** dazupressen und alles 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Nach dem Backen die **Süsskartoffelhälften** umdrehen und auf Teller verteilen. Das Innere der **Süsskartoffel** mit einer Gabel zerdrücken.

Tipp: Gib dabei etwas **Butter*** auf die Süsskartoffeln.

Süsskartoffeln mit Dip und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen. **Schmortomaten** und **Linsen-Salat** daneben anrichten und den **Salat** mit **Haselnüssen** toppen.












En Guete!

Baked sweet potato with herb dip

served with lentils and lamb's lettuce and hazelnut topping

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.470 kj/829 kcal • Cook on day 3



-  Sweet potatoes
-  "Hello Mezze" spice mix
-  Garlic cloves
-  Brown lentils
-  Spring onion
-  Lemon
-  Natural yoghurt
-  Hazelnuts
-  Lamb's lettuce
-  Cherry tomatoes
-  Parsley



Natürlicher Geschmack

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

Good to have at hand
 Water*, pepper*, salt*, oil*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet potatoes	2 x 450 g	4 x 450 g
“Hello Mezze” spice mix	1 x 2 g	1 x 6 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Brown lentils	1 x 380 g	2 x 380 g
Spring onion	2 x 35 g	4 x 35 g
Lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Natural yoghurt (5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Hazelnuts (7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Lamb's lettuce	1 x 75 g	1 x 150 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oil*, water*, vegetable stock powder*	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. 1.000 g)
Calories	367 kJ/88 kcal	3.470 kJ/829 kcal
Fat	2.07 g	19.61 g
- incl. saturated fats	0.42 g	3.94 g
Carbohydrate	14.07 g	133.07 g
- incl. sugar	3.23 g	30.51 g
Protein	2.25 g	21.27 g
Salt	0.179 g	1.693 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 7) Nuts.

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



Bake sweet potatoes

Halve **sweet potatoes** lengthways, prick them on the inside several times with a fork, season with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, **salt*** and **pepper***, then put on a baking tray lined with baking paper with the inside facing down. Bake in the oven for approx. 30-35 min. until soft. Add **cherry tomatoes** for the last 10 min. of the baking time.



Mix yoghurt dip

Pluck the **parsley** leaves and chop finely.

Wash **lemon** with hot water. Grate the peel of the **lemon**. Cut the **lemon** into 6 wedges.

In a small bowl, mix **yoghurt** with 1 tsp. [2 tsp.] **lemon** zest, half of the **herbs**, and a little **lemon** juice. Season with **salt*** and **pepper***.



Rinse lentils

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

Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and keep separate.

Peel the **garlic**.



Prepare salad

In a large bowl, stir together the juice of 3 [6] **lemon** wedges and 1 tbsp. [2 tbsp.] **yoghurt** dip. Stir in **lentils** and mix with **lamb's lettuce**. Season with **salt*** and **pepper*** and possibly a little more **lemon** juice.

Coarsely chop **hazelnuts**.



Prepare lentils

In a large frying pan, toast **hazelnuts** without fat for 2-3 min., stirring, until they are fragrant. Remove and set aside. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in the frying pan. Sauté white **spring onion** rings for 1-2 min. Add lentils, 50 ml [100 ml] **water***, 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** and “**Hello Mezze**” **spice mix**. Press in garlic and simmer everything for 2-3 min. until almost all the liquid is gone. Season with **salt*** and **pepper***.



Serve

At the end of the baking time, turn the **sweet potato** halves over and apportion them onto plates. Mash the inside of the **sweet potato** with a fork.

Tip: Add a little butter to the sweet potatoes when mashing them.*

Top **sweet potatoes** with dip and green **spring onion** rings. Arrange braised **tomatoes** and **lentil salad** next to it and top the **salad** with **hazelnuts**.

Bon appetit!

Patate douce cuite au four avec dip aux fines herbes avec salade de lentilles et de mâche et garniture de noisettes

12

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.470 kj/829 kcal • Cuisiner au 3e jour



-  Patates douces
-  Mélange d'épices « Hello Mezze »
-  Gousse d'ail
-  Lentilles brunes
-  Oignon de printemps
-  Citron
-  Yogourt nature
-  Noisettes
-  Mâche
-  Tomates cerises
-  Persil



Natürlicher Geschmack

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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
huile*, sel*, poivre*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	2 x 450 g	4 x 450 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 2 g	1 x 6 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Lentilles brunes	1 x 380 g	2 x 380 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	4 x 35 g
Citrons	1 x 90 g	2 x 90 g
Yogourt nature 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Noisettes 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*	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	367 kJ/88 kcal	3.470 kJ/829 kcal
Lipides	2.07 g	19.61 g
- dont acides gras saturés	0.42 g	3.94 g
Glucides	14.07 g	133.07 g
- dont sucre	3.23 g	30.51 g
Protéines	2.25 g	21.27 g
Sel	0.179 g	1.693 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 7) fruits à coque

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



Cuire les patates douces

Couper les **patates douces** en deux dans le sens de la longueur, piquer le côté coupé à l'aide d'une fourchette, assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre*** et les placer côté coupé vers le bas sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 30 à 35 min jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres. Ajouter les **tomates cerises** pour les 10 dernières minutes.



Préparer le dip au yogourt

Arracher et hacher finement les feuilles de **persil**.

Laver le **citron** à l'**eau chaude**. Râper le zeste de **citron**. Couper le **citron** en 6.

Dans un bol, mélanger le **yogourt** à 1 cc [2 cc] de **zeste de citron**, la moitié des **fines herbes** et un peu de **jus de citron**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Rincer les lentilles

Verser les **lentilles** dans une passoire et rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire.

Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler l'**ail**.



Préparer la salade

Dans un saladier, mélanger le **jus** de 3 [6] **quartiers de citron** avec 1 cs [2 cs] de **dip au yogourt**. Ajouter les **lentilles** et la **mâche**. **Saler*** et **poivrer***, et ajouter éventuellement du **jus de citron**.

Hacher grossièrement les **noisettes**.



Préparer les lentilles

Dans une grande poêle, griller les **noisettes** pendant 2 à 3 min sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles dégagent leurs arômes. Retirer et mettre de côté. Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***. Y faire revenir 1 à 2 min les **rondelles blanches d'oignon de printemps**. Ajouter les **lentilles**, 50 ml [100 ml] d'**eau***, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** et le **mélange d'épices « Hello Mezze »**. Presser l'**ail** dans la poêle et faire mijoter le tout 2 à 3 min jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement évaporé. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Dresser

Une fois la cuisson terminée, retourner les **patates douces** avant de les servir. Écraser l'intérieur de la **patate douce** avec une fourchette.

Astuce : Ajouter un peu de **beurre*** aux **patates douces***.

Garnir les **patates douces** de dip et de **rondelles d'oignons de printemps**. Disposer à côté les **tomates** et la **salade de lentilles** et garnir la **salade** avec les **noisettes**.

Bon appétit !