

Süßkartoffel-Kumpir mit Linsen-Rucola-Salat Schmortomate und Hirtenkäse-Crumble

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 672 kcal • Tag 5 kochen

8



Süßkartoffeln



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



braune Linsen



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Zitrone



Rucola



Tomaten



Balsamicreeme



Petersilie



Naturjoghurt



Hirtenkäse



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | | 4P | |
|--------------------------------|----|--------|----|-------|
| Süsskartoffeln | 2x | 300 g | 4x | 300 g |
| rote Zwiebel | 1x | 80 g | 2x | 80 g |
| Knoblauchzehe | 1x | 4 g | 2x | 4 g |
| braune Linsen | 1x | 390 g | 2x | 390 g |
| Gewürzmischung „Hello Mezza“ | 1x | 2 g | 1x | 4 g |
| Gewürzmischung „Hello Harissa“ | 1x | 2 g | 1x | 4 g |
| Zitrone | 1x | 90 g | 2x | 90 g |
| Rucola | 1x | 50 g | 1x | 100 g |
| Tomaten | 2x | 100 g | 4x | 100 g |
| Balsamicocreme 14) | 1x | 12 g | 2x | 12 g |
| Petersilie | 1x | 10 g** | 1x | 10 g |
| Naturjoghurt 7) | 1x | 75 g | 2x | 75 g |
| Hirtenkäse 7) | 1x | 100 g | 1x | 200 g |

**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. 660 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 429 kJ/ 102 kcal | 2812 kJ/ 672 kcal |
| Fett | 3.90 g | 25.60 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.57 g | 10.27 g |
| Kohlenhydrate | 13.21 g | 86.69 g |
| - davon Zucker | 3.59 g | 23.58 g |
| Eiweiss | 3.07 g | 20.15 g |
| Salz | 0.314 g | 2.057 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **14)** Schwefeldioxid und Sulfite

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



Süsskartoffeln backen

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

Gewaschene **Süsskartoffeln** längs halbieren, Schnittflächen mit einer Gabel einstechen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 30 – 35 Min. backen, bis sie weich sind.

Tomaten vierteln und die letzten 10 Min. daneben legen.



Joghurt dip anrühren

Petersilienblätter fein hacken.

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Zitronenabrieb**, der Hälfte der **Petersilie** und etwas **Zitronensaft** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Linsen spülen

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

Zwiebel in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.



Salat zubereiten

In einer grossen Schüssel **Saft** von 3 [6] **Zitronenspalten** und 1 EL [2 EL] **Joghurt dip** verrühren.

Linsengemüse unterrühren und **Rucola** unterheben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** und eventuell etwas mehr **Zitronensaft** abschmecken.



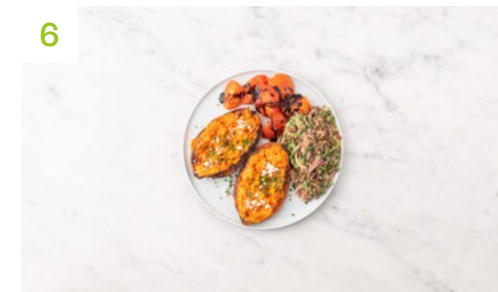
Linsen zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. anbraten.

Linsen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, „Hello Mezza“, „Hello Harissa“ und 50 ml [100 ml] **Wasser***, dazugeben.

Knoblauch hineinpressen und alles 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und etwas abkühlen lassen.



Anrichten

Nach dem Backen die **Süsskartoffelhälften** umdrehen und auf Teller verteilen. 1 EL [2 EL] **Butter*** auf die **Süsskartoffeln** geben und das Innere mit einer Gabel zerdrücken. **Hirtenkäse** darüber **bröseln** und mit restlicher **Petersilie** toppen. **Schmortomaten** und **Linsen-Rucola-Salat** daneben anrichten. **Tomaten** mit **Balsamicocreme** beträufeln und alles mit dem **Joghurt dip** geniessen.

En Guete!



Sweet potato kumpir with lentils and rocket salad, served with braised tomatoes and crumbled feta cheese

Vegetarian 40-50 minutes • 672 kcal • Cook on day 5



- Sweet potatoes
- Red onion
- Garlic clove
- Brown lentils
- "Hello Mezze" spice mix
- "Hello Harissa" spice mix
- Lemon
- Rocket
- Tomatoes
- Balsamic cream
- Parsley
- Plain yoghurt
- Feta cheese

Natürlicher Geschmack

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

Oil*, salt*, pepper*, water*, butter*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|---------------------------|-----|--------|-----|-------|
| Sweet potatoes | 2 x | 300 g | 4 x | 300 g |
| Red onion | 1 x | 80 g | 2 x | 80 g |
| Garlic clove | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Brown lentils | 1 x | 390 g | 2 x | 390 g |
| “Hello Mezze” spice mix | 1 x | 2 g | 1 x | 4 g |
| “Hello Harissa” spice mix | 1 x | 2 g | 1 x | 4 g |
| Lemon | 1 x | 90 g | 2 x | 90 g |
| Rocket | 1 x | 50 g | 1 x | 100 g |
| Tomatoes | 2 x | 100 g | 4 x | 100 g |
| Balsamic cream 14) | 1 x | 12 g | 2 x | 12 g |
| Parsley | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g |
| Plain yoghurt 7) | 1 x | 75 g | 2 x | 75 g |
| Feta cheese 7) | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |

**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. 310 g) |
|------------------------|---------------------|-------------------------|
| Calories | 429 kJ/ 102 kcal | 2.812 kJ/ 672 kcal |
| Fat | 3.90 g | 25.60 g |
| - incl. saturated fats | 1.57 g | 10.27 g |
| Carbohydrate | 13.21 g | 86.69 g |
| - incl. sugar | 3.59 g | 23.58 g |
| Protein | 3.07 g | 20.15 g |
| Salt | 0.314 g | 2.057 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: **7)** Milk (including lactose) **14)** Sulphur dioxide and sulphites. (Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Bake sweet potatoes

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

Halve the washed sweet potatoes lengthways, prick on the inside 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 on the middle shelf for 30-35 min. until they are soft.

Cut the tomatoes into quarters and place them next to the sweet potatoes when they have 10 min. left to cook.



Mix yoghurt dip

Finely chop the parsley leaves.

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Cut the lemon into 6 wedges.

In a small bowl, mix yoghurt with lemon zest, half of the parsley, and a little lemon juice. Season with salt* and pepper*.



Rinse lentils

Rinse the lentils in a sieve with water*.

Cut onion into thin strips.

Peel the garlic.



Prepare the salad

In a large bowl, stir together the juice of 3 [6] lemon wedges and 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt dip.

Stir in the lentils and mix with the rocket.

Season with salt* and pepper* and possibly a little more lemon juice.



Prepare lentils

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté strips of onion on medium heat for 2-3 min.

Add lentils, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, “Hello Mezze” spice mix, “Hello Harissa” spice mix, and 50 ml [100 ml] water*.

Press in garlic and simmer everything for 2-3 min. until almost all the liquid is gone.

Season with salt* and pepper* and leave to cool a little.



Serve

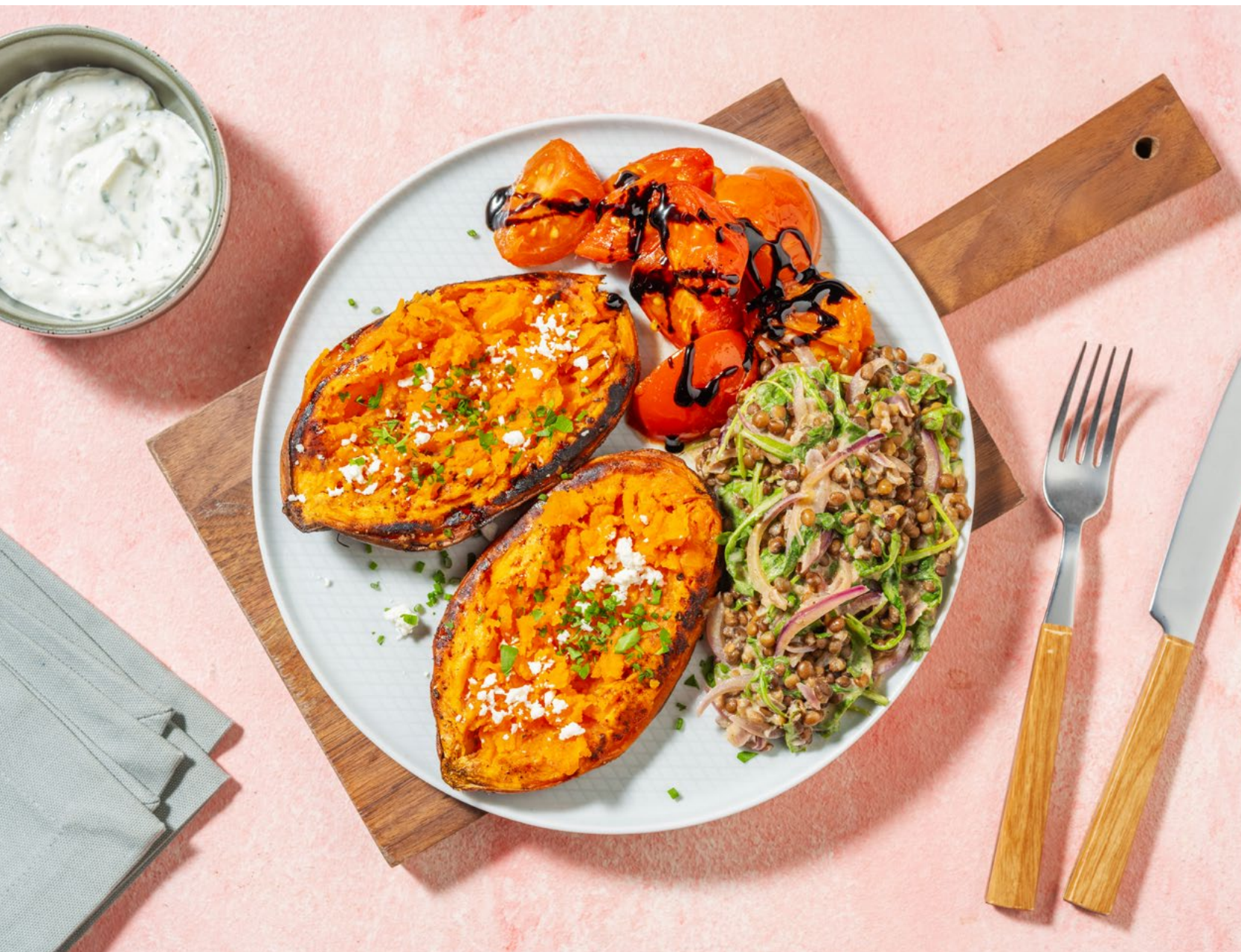
At the end of the baking time, turn the sweet potato halves over and apportion them onto plates. Top sweet potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and crush the inside with a fork. Crumble the feta cheese over them and top with the remaining parsley. Serve with braised tomatoes and lentils and rocket. Drizzle the tomatoes with balsamic cream and enjoy everything with the yoghurt dip.

Bon appetit!

Kumpir à la patate douce avec de la salade de roquette et de lentilles, des tomates au four et des miettes de fromage en saumure

Végétarien 40 – 50 minutes • 672 kcal • Cuisiner au 5e jour

8



Patates douces



Oignon rouge



Gousse d'ail



Lentilles brunes



Mélange d'épices
« Hello Mezzé »



Mélange d'épices
« Hello Harissa »



Citron



Roquette



Tomates cerises



Crème balsamique



Persil



Yogourt nature



Fromage en saumure



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Huile*, sel*, poivre*, eau*, beurre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

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 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|------------------------------------|------------|------------|
| Patates douces | 2 x 300 g | 4 x 300 g |
| Oignon rouge | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Lentilles brunes | 1 x 390 g | 2 x 390 g |
| Mélange d'épices « Hello Mezza » | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Mélange d'épices « Hello Harissa » | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Citron | 1 x 90 g | 2 x 90 g |
| Roquette | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Tomates | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Crème balsamique 14) | 1 x 12 g | 2 x 12 g |
| Persil | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Yogourt nature 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Fromage en saumure 7) | 1 x 100 g | 1 x 200 g |

**Tenir 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. 660 g) |
|----------------------------|---------------------|-----------------------|
| Valeur calorique | 429 kJ/ 102 kcal | 2.812 kJ/ 672 kcal |
| Lipides | 3.90 g | 25.60 g |
| - dont acides gras saturés | 1.57 g | 10.27 g |
| Glucides | 13.21 g | 86.69 g |
| - dont sucre | 3.59 g | 23.58 g |
| Protéines | 3.07 g | 20.15 g |
| Sel | 0.314 g | 2.057 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 : 7) lait (comprenant du lactose) **14)** dioxydes de soufre et sulfites

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



1 Cuire les patates douces

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

Laver les patates douces et les couper sans les peler 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 à mi-hauteur 30 à 35 min. jusqu'à ce que les patates soient tendres.

Couper les tomates en quatre et les placer à côté pour les 10 dernières minutes.



4 Préparer le dip au yogourt

Hacher finement les feuilles de persil.

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron en 6.

Dans un bol, mélanger le yogourt au zeste de citron, la moitié du persil et un peu de jus de citron. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



2 Rincer les lentilles

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

Couper l'oignon en fines lamelles.

Peler l'ail.



5 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 roquette et mélanger.

Saler* et poivrer*, et ajouter éventuellement du jus de citron.



3 Préparer les lentilles

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir les lamelles d'oignon à feu moyen 2 à 3 min.

Ajouter les lentilles, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le « Hello Mezza », le « Hello Harissa » et 50 ml [100 ml] d'eau*.

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.

Saler* et poivrer* et laisser refroidir brièvement.



6 Dresser

Une fois la cuisson terminée, retourner les patates douces avant de les servir. Faire fondre 1 cs [2 cs] de beurre* sur les patates douces et écraser le centre avec une fourchette. Émietter le fromage en saumure dessus et parsemer du reste de persil. Garnir des tomates au four et de la salade lentilles-roquette. Arroser les tomates de crème balsamique et déguster le tout avec le dip au yogourt.

Bon appétit !