

# Vegetarische Linsensuppe mit Süsskartoffel und geröstetem Fladenbrot mit Knoblauch-Petersilie

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.958 kj/707 kcal • Tag 3 kochen

6



braune Linsen



Süßkartoffeln



Rüebli



Eschalotte



Knoblauchzehe



Ingwer



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Petersilie



Zitrone



Naturjoghurt



Mini-Fladenbrot

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*,  
Gemüsebouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 400 ml [800 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 Gemüeschäler, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Gemüeschäler, 1 Sieb und 2 kleine Schüsseln.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
braune Linsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Süskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt <sup>5)</sup>	1 x 100 g	1 x 200 g
Mini-Fladenbrot <sup>1) 8)</sup>	1 x 150 g	2 x 150 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	400 ml	800 ml
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 3	4 g	8 g
Olivenöl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 2 EL
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	363 kJ/87 kcal	2.958 kJ/707 kcal
Fett	2.68 g	21.85 g
- davon ges. Fettsäuren	0.47 g	3.86 g
Kohlenhydrate	12.11 g	98.65 g
- davon Zucker	2.23 g	18.13 g
Eiweiss	2.65 g	21.61 g
Salz	0.504 g	4.107 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 :** 1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen.



## Gemüse schneiden

**Rüebli** schälen, längs vierteln und in ca. 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

**Süskartoffel** schälen und in ca. 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

**Eschalotte** abziehen und fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen.

Hälfte [alles] vom **Ingwer** schälen und fein würfeln.



## Dip anrühren

**Zitrone** heiss abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und grob hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit der Hälfte der **Petersilie** und mit 0.5 TL [1 TL] **Zitronenabrieb** verrühren. Mit etwas **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer zweiten kleinen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** mit restlicher **Petersilie** verrühren.



## Gemüse anschwitzen

1 EL [2 EL] **Öl\*** in einem grossen Topf erhitzen, **Rüebli**, **Süskartoffeln** und **Eschalotten** darin 1 – 2 Min. unter Rühren anschwitzen. 1 [2]

**Knoblauchzehen** hineinpresse. **Currypulver** und **Ingwer** dazugeben und alles 1 – 2 Min. mit anschwitzen.



## Fladenbrot rösten

**Fladenbrot** in 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen und **Fladenbrotscheiben** darin von beiden Seiten ca. 1 Min. knusprig braten. Herausnehmen.

**Restlichen Knoblauch** halbieren und die **Brotscheiben** mit den Schnittflächen einreiben.

**Fladenbrot** mit **Knoblauch-Petersilien-Öl** beträufeln.



## Suppe kochen

**Gemüse** mit 400 ml [800 ml] **Wasser\*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** ablöschen und abgedeckt für ca. 10 – 12 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich, aber noch bissfest ist.

**Linsen** in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft. **Linsen** in den letzten 5 Min. mit zur **Suppe** geben. Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

**Linsensuppe** mit **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen. Mit **Joghurdip** toppen. Mit **Fladenbrot** und **restlichen Zitronenspalten** geniessen.

## En Guete

# Vegetarian lentil soup with sweet potato and toasted pita bread with garlic and parsley

Vegetarian 30 – 40 minutes • 2.958 kj/707 kcal • Cook on day 3

6



Brown lentils



Sweet potatoes



Carrots



Shallot



Garlic cloves



Ginger



“Hello Curry” spice mix



Parsley



Lemon



Natural yoghurt



Mini-pita bread

### Good to have at hand

Oil\*, olive oil\*, water\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*

# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Boil 400 ml [800 ml] water in the kettle.

## What you need

1 vegetable peeler, 1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 garlic press, 1 measuring jug, 1 sieve and 2 small bowls.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Brown lentils	1 x 380 g	2 x 380 g
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic cloves	2 x 4 g	4 x 4 g
Ginger	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
"Hello Curry" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Natural yoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mini-pita bread 1) 8)	1 x 150 g	2 x 150 g
Oil* for step 2	1 tbsp.	2 tbsp.
Water* for step 3	400 ml	800 ml
Vegetable stock powder* for step 3	4 g	8 g
Olive oil* for steps 4 and 5	1 tbsp. each	2 tbsp. each
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. 1000 g)
Calories	363 kJ/87 kcal	2.958 kJ/707 kcal
Fat	2.68 g	21.85 g
- incl. saturated fats	0.47 g	3.86 g
Carbohydrate	12.11 g	98.65 g
- incl. sugar	2.23 g	18.13 g
Protein	2.65 g	21.61 g
Salt	0.504 g	4.107 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:** 1) Cereals containing gluten 5) Milk 8) Sesame seeds.



## Chop vegetables

Peel **carrots**, quarter them lengthways, and cut them into 0.5 cm cubes.

Peel the **sweet potatoes** and cut into approx. 0.5 cm cubes.

Peel and finely dice the **shallots**.

Peel the **garlic**.

Peel and finely dice half [all] of the **ginger**.



## Sauté vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in a large pot and stir-fry **carrots, sweet potatoes** and **shallots** for 1-2 min.

Press in 1 [2] cloves of **garlic**. Add **curry powder** and **ginger** and sauté everything for 1-2 min.



## Cook soup

Deglaze vegetables with 400 ml [800 ml] **water\*** and 4 g [8 g] **vegetable stock powder\***, cover, then simmer for approx. 10-12 min. until the **vegetables** are soft but still firm to the bite.

Put **lentils** in a sieve and rinse with **water** until it runs clear. Add the **lentils** to the soup for the last 5 min. In the meantime, proceed with the recipe.



## Mix the dip

Wash **lemon** with **hot water**, grate peel, then cut **lemon** into 6 wedges.

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

In a small bowl, mix **yoghurt** with half the **parsley** and 0.5 tsp. [1 tsp.] **lemon zest**. Season with a little **lemon juice** and **salt\*** and **pepper\***.

Mix 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** with the rest of the **parsley** in a second small bowl.



## Toast the pita bread

Cut the **pita bread** into slices 2 cm thick. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** in a large frying pan on medium heat and fry pita bread slices on both sides for approx. 1 min. until crispy. Remove from the frying pan.

Halve **rest of the garlic** and rub the slices of **bread** with the cut sides.

Drizzle **pita bread** with **garlic** and **parsley oil**.



## Serve

Season **lentil soup** with the **juice** of 1 [2] **lemon wedges**, **salt\*** and **pepper\*** and apportion onto plates. Top with **yoghurt dip**. Enjoy with **pita bread** and the rest of the **lemon wedges**.

**Bon appetit!**

# Soupe de lentilles végétarienne à la patate douce et pain pita grillé avec du persil et de l'ail

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.958 kj/707 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



Lentilles brunes



Patates douces



Carottes



Échalote



Gousse d'ail



Gingembre



Mélange d'épices  
« Hello curry »



Persil



Citron



Yogourt nature



Petits pains pita

# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 économe, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 verre-doseur, 1 passoire et 2 petits saladiers.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lentilles brunes	1 x 380 g	2 x 380 g
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Échalotes	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousses d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Gingembre	0,5 x 30 g**	1 x 30 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citrons	1 x 90 g**	1 x 90 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Petits pains pita <b>1) 8)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Huile* pour l'étape 2	1 cs	2 cs
Eau* pour l'étape 3	400 ml	800 ml
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 3	4 g	8 g
Huile d'olive* pour les étapes 4 et 5	1 cs par étape	2 cs par étape
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	363 kJ/87 kcal	2.958 kJ/707 kcal
Lipides	2.68 g	21.85 g
- dont acides gras saturés	0.47 g	3.86 g
Glucides	12.11 g	98.65 g
- dont sucre	2.23 g	18.13 g
Protéines	2.65 g	21.61 g
Sel	0.504 g	4.107 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 :** **1)** céréales contenant du gluten **5)** lait **8)** graines de sésame.



### 1 Couper les légumes

Éplucher la **carotte**, couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés de 0.5 cm.

Éplucher la **patate douce** et la couper en dés d'env. 0.5 cm.

Peler l'**échalote** et la couper en petits dés.

Peler l'**ail**.

Peler et couper en petits dés la moitié [**l'ensemble**] du **gingembre**.



### 4 Mélanger la sauce

Laver le **citron** à l'**eau chaude**, râper le **zeste** et couper le **citron** en 6 quartiers.

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

Mélanger dans un petit saladier le **yogourt** avec la moitié du **persil** et 05 cc [**1 cc**] de **zeste de citron**. Assaisonner avec un peu **jus de citron**, du **sel\*** et du **poivre\***.

Mélanger 1 cs [**2 cs**] d'**huile d'olive\*** avec le **reste de persil** dans un deuxième petit saladier.



### 2 Faire suer les légumes

Faire chauffer 1 cs [**2 cs**] d'**huile\*** dans une grande casserole et faire **suer carotte, patate douce et échalote** 1 à 2 min. Presser 1 [**2**] **gousse d'ail**. Ajouter la poudre de **curry** et le gingembre et faire suer le tout 1 à 2 min.



### 5 Faire griller le pain pita

Couper le **pain pita** en tranches de 2 cm d'épaisseur. Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen 1 cs [**2 cs**] d'**huile d'olive\*** et y faire dorer le **pain pita** 1 min. des deux côtés. Le retirer du feu.

Couper le **reste de l'ail** en deux et frotter les **tranches de pain** avec les côtés coupés.

Arroser le **pain pita** avec d'**huile au persil\*** et à l'**ail**.



### 3 Faire cuire la soupe

Dégeler les légumes avec 400 ml [**800 ml**] d'eau\* et 4 g [**8 g**] de **bouillon de légumes en poudre\***, puis continuer à faire mijoter à couvert 10 à 12 min. environ jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres **mais** encore croquants.

Verser les **lentilles** dans une passoire et rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire. Ajouter les **lentilles** à la soupe pour les 5 dernières minutes. Continuer pendant ce temps la recette.



### 6 Dresser

Assaisonner la **soupe de lentilles** avec le jus d'1 [**2**] quartier de **citron**, du **sel\*** et du **poivre\*** et répartir dans les assiettes. Garnir de **sauce au yogourt**. Déguster avec le **pain pita** et les **quartiers de citron restants**.

## Bon appétit