



# Lauch-Gehacktes-Auflauf

mit cremiger Kartoffeldecke und Knoblauch-Broccoli



## HELLO LAUCH

Auch als Porree bekannt, punktet der Lauch besonders aufgrund seines Beta-Carotin-Gehalts. Im grünen Abschnitt steckt sogar 300-mal so viel wie im weissen.



rote Kartoffeln



HelloFresh  
Beef Gehacktes



Lauch



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
"HelloMediterraneo"



Crème fraîche



Pankomehl



Parmesan



Kirschtomaten



Broccoli

35 Minuten

Stufe 2

Family

Tag 1-2 kochen

Dieser leckere Auflauf wärmt Dich von innen: **Proteinreiches** Beef Gehacktes wird mit einem käsigem Kartoffelstock getoppt und überbacken. Heraus kommt ein herrlich cremiger Auflauf voller Geschmack. Für einen grünen Akzent auf deinem Teller sorgt dazu noch knuspriger Knoblauch-Broccoli. Lass es dir schmecken!



# LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf** (mit Deckel), **1 kleine Schüssel**, **1 grosse Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, eine **Gemüseraffel**, einen **Kartoffelstampfer** und eine **grosse Auflaufform**.



## 1 KARTOFFELN KOCHEN

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

Einen grossen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen und **salzen\***.

Ungeschälte **rote Kartoffeln** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, ins kochende **Wasser** geben und 15 – 20 Min. bissfest garen.



## 2 GEHACKTES ANBRATEN

In einer Pfanne **Öl\*** auf mittlerer Hitze erhitzen, **Beef Gehacktes** zugeben und unter gelegentlichem Wenden 7 – 8 Min. krümelig braten.



## 3 GEMÜSE RÜSTEN

**Lauch** in Ringe schneiden.

**Broccoli** in Röschen aufteilen.

**Knoblauch** abziehen.

**Parmesan** raffeln.

In einer kleinen Schüssel **Pankomehl**, geraffelten **Parmesan** und **Olivenöl\*** zu **Bröseln** vermischen.



## 4 GEMÜSE ZUGEBEN

**Lauchringe** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. unter Rühren anbraten.

Die **Hälfte** des **Knoblauchs** dazupressen und ca. 1 Min. mitbraten.

Mit **Kirschtomaten** ablöschen, Hitze reduzieren und für ca. 15 Min. köcheln lassen.



## 5 KARTOFFELSTOCK RÜSTEN

Währenddessen **Kartoffelwürfel** mit einem Kartoffelstampfer zu einem **Stock** verarbeiten.

**Crème fraîche** unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Nach der Garzeit **Pfanneninhalt** in eine Auflaufform umfüllen und mit **Kartoffelstocktoppen**.

**Parmesanbrösel** darauf verteilen und **Auflauf** im Ofen 3 – 4 Min. goldbraun backen.



## 6 ANRICHTEN

In der Pfanne erneut **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Broccoliröschen** hinzufügen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und für 2 Min. scharf anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen und mit etwas **Wasser** ablöschen. Mit geschlossenem Deckel 4 – 5 Min. köcheln lassen.

**Auflauf** mit **Knoblauch-Broccoli** anrichten und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
rote Kartoffeln	1 x	600 g	1 x	1200 g
Hello Fresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Lauch	½ x	160 g	1 x	160 g
Knoblauchzehe	½ x	9 g	1 x	9 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Pankomehl 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Kirschtomaten (Pkg.)	1 x	400 g	2 x	400 g
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	1 x	2 g	1 x	4 g
Broccoli	1 x	150 g	1 x	300 g
Olivenöl*		1 EL		2 EL
Öl*		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

\* Gut, im Haus zu haben (bei 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	463 kJ/111 kcal	3899 kJ/932 kcal
Fett	6 g	53 g
– davon ges, Fettsäuren	3 g	26 g
Kohlenhydrate	9 g	72 g
– davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiss	5g	42 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Salz	1 g	6 g

### ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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





# Leek and chopped beef casserole

with creamy potato topping and garlic broccoli



## HELLO LEEK

*Allium porrum, more commonly known as leek, scores especially well due to its high beta-carotene content. The green part of the vegetable even contains 300 times as much as the white part.*




-  Red potatoes
-  HelloFresh chopped beef
-  Leek
-  Garlic cloves
-  Spice mix "HelloMediterraneo"
-  Crème fraîche
-  Panko breadcrumbs
-  Parmesan
-  Cherry tomatoes
-  Broccoli

 35 minutes

 Level 2

 Family

 Cook on days 1-2

This delicious casserole will warm you up from inside: protein-rich chopped beef is topped with a cheesy potato purée and baked. And out comes a splendidly creamy casserole bursting with flavour. Then finish it all off with crispy garlic broccoli to add a green touch to your plate. Enjoy your meal!



Wash the vegetables. You will also need: 1 large pot (with lid), a sieve, 1 large frying pan, a garlic press, a vegetable grater, a potato masher and 1 large oven dish.



## 1 COOK POTATOES

Heat up plenty of **water** in the **kettle**.

Fill a large pot with plenty of boiling water and add **salt**\*

Cut unpeeled red **potatoes** into approx. 2 cm cubes, add to the boiling **water** and cook for 15–20 min. until firm to bite.



## 2 SAUTÉ CHOPPED BEEF

Heat **oil**\* in a frying pan on medium heat, add **chopped beef** and fry them for 7–8 min., stirring occasionally, until they are crumbly.



## 3 PREPARE VEGETABLES

Chop the **leek** into rings.

Divide the **broccoli** into florets.

Peel the **garlic**.

Grate the **parmesan**.

Mix **Panko breadcrumbs**, grated **parmesan** and **olive oil**\* in a small bowl.



## 4 ADD VEGETABLES

Add **leek** rings to the frying pan and sauté for 5 min. while stirring.

Press in half of the **garlic** and sauté together for 1 min.

Deglaze with **cherry tomatoes**, reduce heat and let simmer for 15 min.



## 5 PREPARE POTATO PURÉE

In the meantime, use a **potato** masher to mash the **potatoes** into a **purée**.

Mix in **crème fraîche** and season with **salt**\* and **pepper**\*

At the end of the cooking time, put the contents of the frying pan into an oven dish and top with **potato purée**.

Apportion **parmesan** crumbs on top of the casserole and bake in the oven for 3–4 min. until golden brown.



## 6 ARRANGE

Heat **oil**\* in the frying pan again on medium heat. Add **broccoli**, season with **salt**\* and **pepper**\* and sauté for 2 min. on high heat. Press in the rest of the **garlic** and deglaze with a little **water**. Let simmer for 4–5 min. with lid closed.

Arrange casserole with **garlic broccoli** and enjoy.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Red potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
HelloFresh chopped beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Leek	½ x	150 g	1 x	150 g
Garlic cloves	½ x	9 g	1 x	9 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Panko breadcrumbs 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Cherry tomatoes (pkt.)	1 x	400 g	2 x	400 g
Spice mix "HelloMediterraneo"	1 x	2 g	1 x	4 g
Broccoli	1 x	150 g	1 x	300 g
Olive oil*		1 tbsp		2 tbsp
Oil*		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	463 kJ/111 kcal	3899 kJ/932 kcal
Fat	6 g	53 g
– incl. saturated fats	3 g	26 g
Carbohydrate	9 g	72 g
– incl. sugar	2 g	15 g
Protein	5g	42 g
Dietary fibre	0 g	0 g
Salt	1 g	6 g

## ALLERGENS

1) Wheat 7) Milk



We love feedback! Call us or write to us:

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





# Gratin au poireau et à la viande hachée

avec des quartiers de pommes de terre crémeux et du brocoli à l'ail



## HELLO POIREAU

Le poireau marque des points notamment grâce au bêta-carotène qu'il contient. Le côté vert en contient même 300 fois plus que l'extrémité blanche.



Pommes de terre rouges



Viande de bœuf hachée HelloFresh



Poireau



Gousse d'ail



Mélange d'épices « HelloMediterraneo »



Crème fraîche



Panko



Parmesan



Tomates cerise



Brocoli

35 minutes

Niveau 2

Family

À utiliser dans les 1 à 2 jours

Ce délicieux gratin vous réchauffe de l'intérieur : du bœuf haché riche en protéines est recouvert de purée de pomme de terre au fromage et gratiné. Il en ressort un gratin crémeux et goûteux à souhait. Du brocoli à l'ail croquant apporte une touche verte sur votre assiette. Régalez-vous.



# C'EST PARTI

Laver les légumes. Pour réaliser cette recette, il vous faut 1 grande casserole (avec couvercle), une passoire, 1 grande poêle, un presse ail, une râpe à légumes, un presse-purée et 1 grand plat à gratin.



## 1 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE

Chauffer une grande quantité d'eau dans la **bouilloire**.

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau bouillante, **saler\***.

Couper les **pommes de terre rouges** en dés d'env. 2 cm, les mettre dans l'eau bouillante et cuire al **dente** 15 à 20 min.



## 2 FAIRE DORER LA VIANDE HACHÉE

Chauffer de l'**huile\*** dans une poêle à feu moyen, ajouter le **bœuf haché** et faire revenir 7 à 8 min. en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il s'effrite.



## 3 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper le **poireau** en rondelles.

Découper le **brocoli** en petits bouquets.

Peler l'**ail**.

Râper le **parmesan**.

Dans un petit saladier, mélanger la **farine panko**, le **parmesan** râpé et de l'**huile d'olive\***.



## 4 AJOUTER LES LÉGUMES

Mettre les rondelles de **poireau** dans la poêle et faire revenir 5 min. en remuant. Presser la moitié de l'**ail** et continuer à cuire 1 min.

Déglacer avec les **tomates cerises**, baisser le feu et laisser mijoter 15 min.



## 5 PRÉPARER LA PURÉE DE POMME DE TERRE

Pendant ce temps, écraser les pommes de terre avec un presse-purée.

Ajouter la **crème fraîche**, saler et **poivrer\***.

Une fois le temps de cuisson écoulé, mettre le contenu de la poêle dans une moule à gratin et recouvrir de la **purée de pomme de terre**.

Recouvrir de copeaux de **parmesan** et faire gratiner 3 à 4 min. au four.



## 6 DRESSER

Dans la poêle, faire à nouveau chauffer de l'**huile\*** à feu moyen. Ajouter le **brocoli**, assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\*** et faire revenir à feu vif 2 min.

Y presser le reste d'ail et déglacer avec un peu d'eau. Couvrir et laisser mijoter 4 à 5 min.

Dresser le gratin et le **brocoli** à l'ail et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre rouges	1 x	600 g	1 x	1200 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Poireau	½ x	150 g	1 x	150 g
Gousse d'ail	½ x	9 g	1 x	9 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Panko 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Tomates cerise (paquet)	1 x	400 g	2 x	400 g
Mélange d'épices « HelloMediterraneo »	1 x	2 g	1 x	4 g
Brocoli	1 x	150 g	1 x	300 g
Huile d'olive*		1 cs		2 cs
Huile*		1 cs		2 cs
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	463 kJ/111 kcal	3899 kJ/932 kcal
Graisse	6 g	53 g
- dont acides gras saturés	3 g	26 g
Glucides	9 g	72 g
- dont sucre	2 g	15 g
Protéines	5g	42 g
Fibres	0 g	0 g
Sel	1 g	6 g

## ALLERGÈNES

1) blé 7) lait

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

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

2018 | KW 43 | 4



# Bon appétit!