



HERZHAFTER LINSENAUFLAUF

mit Süsskartoffel, Lauch und Cheddar



HELLO LAUCH

Mild im Geschmack und voller guter Inhaltsstoffe. Lauch enthält neben vielen B-Vitaminen auch Vitamin A, K und C sowie Eisen, Magnesium und Calcium.



Kartoffel



Linsen



mittelscharfer Senf



Halbrahm



Petersilie



Sojasauce



Kopfsalat



Sonnenblumenkerne



Süßkartoffel



Tomatenmark



Lauch



geriebener Cheddar



Rüebli



Knoblauchzehe



Zitrone



Muskatnusspulver

45-55 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 leichter Genuss

Neuentdeckung Veggie

Nimmst Du Dir immer wieder vor, **ballaststoffreicher** zu essen? Dann ist dieses Gericht einfach perfekt für Dich geeignet! Dank Süsskartoffel, Kartoffel und vor allem Linsen kommst Du auf eine stolze Menge der gesunden Sattmacher. Das alles gibt es mit einer cremig-leckeren Sauce und Cheddar-Haube. Für die Frische sorgt ein Blattsalat mit zitronigem Dressing. Da können wir nur noch sagen: Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Salat** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Bratpfanne**, **1 hohes Rührgefäss**, **1 Auflaufform** und **1 grosse Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

Lauch schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Kartoffel, **Süsskartoffel** und **Rüebli** schälen. Alles in sehr dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **salzen***, **pfeffern*** und mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln und gut vermischen. Alles für ca. 10 Min. backen.



4 FÜR DEN AUFLAUF

Die Hälfte des **Gemüses** in eine kleine Auflaufform geben. Die Hälfte vom Guss da zugliessen und mit **Linsen-Gemüse** toppen. Restliches **Gemüse** rauf geben und restlichen Guss darübergiessen und im Ofen ca. 30 Min. backen. 5 Min. vor Ende der Backzeit **Cheddar** über den Auflauf streuen und zu Ende backen.



2 FÜR DIE LINSEN

Knoblauch abziehen.

Linsen in ein Sieb geben und mit **Wasser** ausspülen, bis es klar durchläuft.

Petersilie fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und 1 – 2 Min. anbraten. **Linsen** und ½ EL [1 EL] **Tomatenmark** dazugeben und 1 – 2 Min anbraten. Mit **Sojasauce** ablöschen, **Senf** dazugeben und mit **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken. **Petersilie** unterheben und vom Herd nehmen.



5 FÜR DEN SALAT

Blätter abzupfen und in Mundgerechte Stücke schneiden. **Zitrone** halbieren. Für das **Dressing**: In einer grossen Schüssel **Honig**, 1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. Pfanne sauber machen und **Sonnenblumenkerne** 2 - 3 Min. bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften.



3 FÜR DEN GUSS

Halbrahm in ein hohes Rührgefäss geben.

Knoblauch dazu pressen und mit der Hälfte der **Muskatnuss**, etwas **Gemüsebouillon paste*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Auflauf aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen. **Salat** mit dem **Dressing** verrühren, **Sonnenblumenkerne** zugeben und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kartoffel	1 x	100 g	2 x	100 g
Süsskartoffel	1 x	300 g	1 x	675 g
Linsen, braun	1 x	380 g	2 x	380 g
Tomatenmark ☉	0.5 x	70 g	1 x	70 g
Senf, mittelscharf 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Lauch	1 x	100 g	1 x	230 g
Halbrahm	1 x	200 ml	2 x	200 ml
geriebener Cheddar, rot 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Petersilie ☉	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Sojasauce 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g	1 x	4 g
Kopfsalat ☉	0.5 x	450 g	1 x	450 g
Zitrone ☉	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Sonnenblumenkerne, roh	1 x	20 g	1 x	40 g
Muskatnusspulver	0.5 x	1 g	1 x	1 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 5	je 1 EL		je 2 EL	
Gemüsebouillon paste* für Schritt 2	1 TL		2 TL	
Honig* für Schritt 5	1 EL		2 EL	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	305 kJ/73 kcal	2.416 kJ/578 kcal
Fett	3 g	20 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	9 g	69 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiss	3 g	24 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 10) Sojabohnen

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

EN GUETE!



HEARTY LENTIL CASSEROLE

with sweet potato, leek and cheddar



HELLO LEEK

A mild taste and lots of good nutrients. Along with many B vitamins, leek also contains vitamins A, K and C as well as iron, magnesium and calcium.



Potato



Sweet potato



Brown lentils



Tomato purée



Medium-hot mustard



Leek



Cooking cream



Cheddar red



Parsley



Carrot



Soy sauce



Garlic cloves



Head of lettuce



Lemon



Sunflower seeds



Nutmeg

45 - 55 minutes (depending on number of persons)



Level 2



Light meal



A new discovery



veggie

Are you always meaning to eat more fibre? Then this dish is just perfect for you! Sweet potatoes, potatoes and especially lentils are filling and healthy. All this comes with a delicious creamy sauce and a cheddar topping. A leafy salad with lemon dressing adds freshness. All that remains to be said is: Enjoy your meal!

Wash **vegetables** and **salad**.

You will also need: **1 baking tray** with **baking paper**, **1 large frying pan**, **1 casserole dish** and **1 large bowl**.



1 CHOP VEGETABLES

Cut the **leek** diagonally into slices 1 cm wide. Peel the **potato**, **sweet potato** and **carrot**. Cut everything into very thin slices. Place everything on a baking tray lined with baking paper, season with **salt*** and **pepper***, sprinkle with 1/2 tbsp. **oil*** and mix well. Bake everything for approx. 10 min.



4 FOR THE CASSEROLE

Put 1/2 of the **vegetables** into a small oven dish. Pour in 1/2 of the filling and top with **lentils** and **vegetables**. Add the rest of the **vegetables** and pour over the rest of the filling and bake in the oven for approx. 30 min. About 5 min. before the end of the baking time, sprinkle **cheddar** over the casserole and bake until done.



2 FOR THE LENTILS

Peel the **garlic**. Put **lentils** in a sieve and rinse with **water*** until it runs clear. Finely chop the **parsley**. Heat 1/2 tbsp. **oil*** in a large frying pan on medium heat. Press in 1/2 of the **garlic** and fry for 1-2 min. Add **lentils** and 1/2 tbsp. **tomato purée** and fry for 1-2 min. Deglaze with **soy sauce**, add **mustard** and season with **pepper*** and 1 pinch of **sugar***. Mix in **parsley** and remove from the heat.



5 FOR THE SALAD

Pluck **lettuce leaves** and cut into bite-sized pieces. Halve **lemon**. For the **dressing**: Mix **honey***, 1 tbsp. **lemon juice**, 1 tbsp. **oil***, **salt*** and **pepper*** in a large bowl to make a **dressing**. Clean the frying pan and roast the **sunflower seeds** on medium heat for 2-3 min. until they smell good.



3 FOR THE FILLING

Pour the **cream** into a tall mixing bowl. Press in **garlic** and season with 1/2 of **nutmeg**, some **vegetable stock powder*** and **pepper***.



6 ARRANGE

Remove casserole from the oven and allow to **cool briefly**. Mix **lettuce** with the **dressing**, add the **sunflower seeds** and enjoy.

BON APPETIT!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P		
Potato	1 x	100 g	2 x	100 g	
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	675 g	
Lentils, brown	1 x	380 g	2 x	380 g	
Tomato purée ¹⁰	0.5 x	70 g	1 x	70 g	
Mustard, medium-hot ⁴⁾	1 x	10 ml	1 x	20 ml	
Leek	1 x	100 g	1 x	230 g	
Cooking cream	1 x	200 ml	2 x	200 ml	
Red cheddar, grated ⁵⁾	1 x	50 g	1 x	100 g	
Parsley ¹⁰	0.5 x	10 g	1 x	10 g	
Soy sauce ¹⁾ ¹⁰⁾	1 x	20 ml	1 x	40 ml	
Garlic cloves	1 x	4 g	1 x	4 g	
Head of lettuce ¹⁰	0.5 x	450 g	1 x	450 g	
Lemon ¹⁰	0.5 x	90 g	1 x	90 g	
Sunflower seeds, roh	1 x	20 g	1 x	40 g	
Muskatnuss, pulver	0.5 x	1 g	1 x	1 g	
Carrot	1 x	100 g	2 x	100 g	
Oil* for step 2 and 5	1	tbsp. each	2	tbsp. each	
vegetable stock powder* for step 2		½	tbsp.	1	tbsp.
Honey* for step 5	1	tbsp	2	tbsp	
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste				

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
¹⁰ 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	305 kJ/73 kcal	2.416 kJ/578 kcal
Fat	3 g	20 g
- incl. saturated fats	1 g	6 g
Carbohydrate	9 g	69 g
- incl. sugar	2 g	16 g
Protein	3 g	24 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

¹⁾ Cereals containing gluten ⁴⁾ Mustard ⁵⁾ Milk ¹⁰⁾ Soya beans
 This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



SAVOUREUX GRATIN DE LENTILLES

aux patates douces, poireaux et cheddar



HELLO POIREAU

Mild im Geschmack und voller guter Inhaltsstoffe. Lauch enthält neben vielen B-Vitaminen auch Vitamin A, K und C sowie Eisen, Magnesium und Calcium.



45 - 55 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2 Régal léger

Découverte Veggie

Vous prenez toujours la résolution de manger plus de fibres ? Alors ce plat est parfait pour vous ! Avec les patates douces, les pommes de terre et surtout les lentilles, vous serez rassasié de saines fibres. Le tout accompagné d'une délicieuse sauce crémeuse recouverte de cheddar. Pour la note de fraîcheur, ce sera salade verte à la vinaigrette au citron. Une dernière chose : Régalez-vous !

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et la **salade**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de cuisson** avec **du papier sulfurisé**, **1 grande poêle à frire**, **1 haut mélangeur** et **1 grand bol**.



1 COUPER LES LÉGUMES

Couper le poireau en biais en rondelles d'1 cm de large. Peler la **pomme de terre**, la **patate douce** et la **carotte**. Couper le tout en tranches très fines. Déposer le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, **saler***, **poivrer***, arroser **huile*** et bien mélanger. Cuire le tout pendant environ 10 minutes.



2 POUR LES LENTILLES

Peler l' **ail**. Verser les **lentilles** dans une passoire et rincer à l' **eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire. Hacher finement le **persil**. Chauffer **huile** dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter la 1/2 de l' **ail** pressé pour le faire revenir 1 à 2 minutes. Ajouter les **lentilles** et 1/2 cs de **concentré de tomates** ; faire revenir 1 à 2 minutes. Déglacer à la **sauce au soja**, ajouter la **moutarde** et 1 pincée de **sucre**, **poivrer**. Incorporer le **persil** et retirer du feu.



3 POUR LE NAPPAGE

Verser la **crème** dans un récipient profond. Ajouter l' **ail** pressé, assaisonner avec 1/2 **noix de muscade**, un peu de **bouillon de légumes** en poudre et du **poivre**.



4 POUR LE GRATIN

Mettre la 1/2 des **légumes** dans un petit moule à gratin. Ajouter la 1/2 du nappage et garnir de **lentilles** et de **légumes**. Ajouter le reste des **légumes**, verser le reste du nappage et cuire au four pendant environ 30 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrer le gratin de **cheddar** puis terminer la cuisson.



5 POUR LA SALADE

Arracher les **feuilles** pour les couper en morceaux. Couper le **citron** en deux. Pour la **sauce** : Mélanger le **miel**, 1 cs de **jus de citron**, 1 cs d' **huile***, du **sel*** et du **poivre*** dans un grand saladier pour en faire une **sauce**. Nettoyer la poêle et y faire griller les **graines de tournesol** à feu moyen pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles exhalent leurs arômes.



6 DRESSER

Retirer le gratin du four et laisser refroidir brièvement. Assaisonner la **salade de vinaigrette**, ajouter les **graines de tournesol**. Déguster.

2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre	1 x	100 g	2 x	100 g
Patate douce	1 x	300 g	1 x	675 g
Lentilles brunes	1 x	380 g	2 x	380 g
Concentré de tomates	0.5 x	70 g	1 x	70 g
Moutarde moyennement piquante ⁴⁾	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Poireau	1 x	100 g	1 x	230 g
Crème fraîche	1 x	200 ml	2 x	200 ml
Cheddar, râpé ⁵⁾	1 x	50 g	1 x	100 g
Persil plat	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Sauce au soja ^{1) 10)}	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Gousse d'ail	1 x	4 g	1 x	4 g
Laitue	0.5 x	450 g	1 x	450 g
Citron	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Graines de tournesol	1 x	20 g	1 x	40 g
Noix de muscade	0.5 x	1 g	1 x	1 g
Carotte	1 x	100 g	2 x	100 g
Huile* pour l'étape 1, 2 et 5	1 cs	chaque	2 cs	chaque
Bouillon de légumes** pour l'étape 2	½ cs		1 cs	
Miel* pour l'étape 5	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🕒 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	305 kJ/73 kcal	2.416 kJ/578 kcal
Graisse	3 g	20 g
- dont acides gras saturés	1 g	6 g
Glucides	9 g	69 g
- dont sucre	2 g	16 g
Protéines	3 g	24 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 4) moutarde 5) lait 10) soja



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

Bon appétit !