

Herzhafter Linsenauflauf mit Käsehaube

Babyspinat und Rüebl, dazu grüner Salat

Vegetarisch Family 45 – 55 Minuten • 764 kcal • Tag 3 kochen



Ofenkartoffeln



braune Linsen



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Romanasalat



Babyspinat



Rüebl



Schnittlauch



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasauce



Halbrahm



Reibkäse



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Weissweinessig*, Olivenöl*, Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ofenkartoffeln	3 x 175 g	6 x 175 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	1 x 5 g	2 x 5 g
Romanasalat	1 x 170 g	2 x 170 g
Babyspinat	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomatenmark	1 x 70 g**	1 x 70 g
mittelscharfer Senf 9	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Halbrahm 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Reibkäse 7	1 x 50 g	1 x 100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

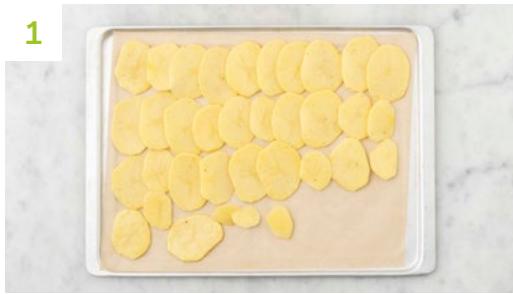
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 810 g)
Brennwert	393 kJ/ 94 kcal	3197 kJ/ 764 kcal
Fett	4.79 g	38.98 g
– davon ges. Fettsäuren	1.00 g	8.10 g
Kohlenhydrate	8.42 g	68.56 g
– davon Zucker	1.74 g	14.14 g
Eiweiss	3.37 g	27.46 g
Salz	0.645 g	5.248 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) **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln schälen und in sehr dünne, ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Für ca. 10 Min. backen, bis die **Kartoffeln** bissfest sind.



2 Kleine Vorbereitung

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm** mit „**Hello Muskat***“ und **Pfeffer*** verrühren.

Rüebli längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

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



3 Für das Linsengemüse

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

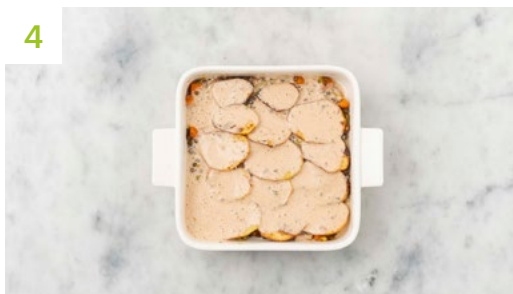
Linsen, **Rüebli** und **Tomatenmark** dazugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Mit **Sojasauce** ablöschen.

Senf dazugeben.

Babyspinat portionsweise unterheben und etwas zusammenfallen lassen.

Mit **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken und vom Herd nehmen.



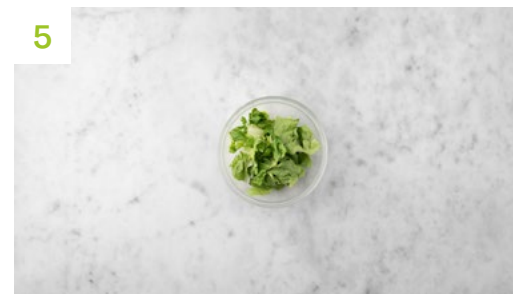
4 Für den Auflauf

Eine Auflaufform mit der Hälfte der **Kartoffelscheiben** auslegen.

Mit **Linsengemüse** toppen und restliche **Kartoffelscheiben** auf dem **Linsengemüse** verteilen.

Halbrahm-Mix darüber giessen und im Ofen ca. 20 – 25 Min. backen.

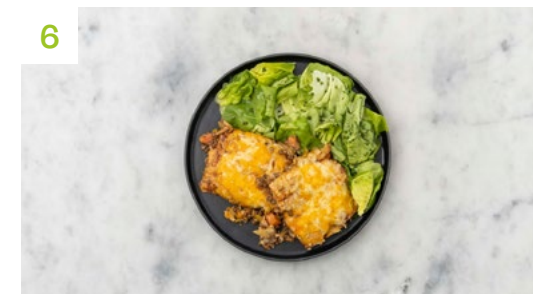
5 Min. vor Ende der Backzeit **Reibkäse** über den Auflauf streuen und zu Ende backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



5 Für den Salat

Salatblätter abzupfen und in mundgerechte Stücke **reissen**.

In einer grossen Schüssel 1 TL [2 TL] **Honig***, 1 EL [2 EL] **Essig***, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, **Schnittlauchröllchen**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



6 Anrichten

Auflauf aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen.

Salat mit dem **Dressing** mischen.

Auflauf und **Salat** auf Teller verteilen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?
Deine Freunde sicher auch! Lade sie
jetzt über den QR Code oder über
www.hellofresh.ch/freunde ein!





Hearty lentil casserole with cheese topping

Baby spinach and carrots, served with salad

Vegetarian Family 45–55 minutes • 764 kcal • Cook on day 3



Baking potatoes



Brown lentils



"Hello Nutmeg" spice mix



Romaine lettuce heart



Baby spinach



Carrot



Chives



Tomato purée



Medium-hot mustard



Soy sauce



Single cream



Grated cheese



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

White wine vinegar*, olive oil*, oil*, sugar*, salt*, pepper*, honey*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl, 1 sieve and 1 oven dish

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Baking potatoes	3 x	175 g	6 x	175 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10	1 x	5 g	2 x	5 g
Romaine lettuce	1 x	170 g	2 x	170 g
Baby spinach	1 x	150 g	1 x	300 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomato purée	1 x	70 g**	1 x	70 g
Medium-hot mustard 9	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Single cream 7	1 x	150 g	2 x	150 g
Grated cheese 7	1 x	50 g	1 x	100 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. 810 g)
Calories	393 kJ/ 94 kcal	3197 kJ/ 764 kcal
Fat	4.79 g	38.98 g
– of which saturated fats	1.00 g	8.10 g
Carbohydrate	8.42 g	68.56 g
– of which sugar	1.74 g	14.14 g
Protein	3.37 g	27.46 g
Salt	0.645 g	5.248 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) **9** Mustard **10** Celery **11** Soya **15** Wheat

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



Bake the potatoes

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

Peel the potatoes and cut them into very thin slices, about 0.5 cm thick.

Put the potato slices on a baking tray lined with baking paper, then mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Bake for about 10 min. until the potatoes are firm to the bite.



Get prepped

In a tall mixing bowl, stir the single cream, "Hello Nutmeg" and pepper* together.

Halve the carrots lengthways and cut them into 0.5 cm half-moons.

Chop the chives into small rings.

Pour the lentils into a sieve and rinse with water*.



For the lentils

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

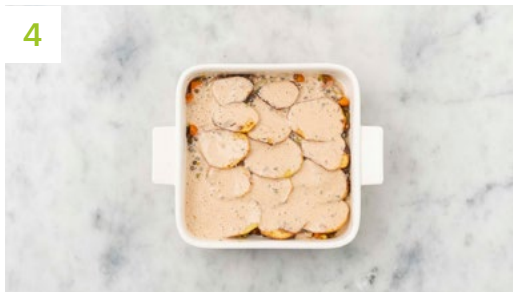
Add lentils, carrots and tomato purée and sauté for 2–3 mins.

Deglaze with soy sauce.

Add the mustard.

Stir in the baby spinach in portions and allow it to wilt slightly.

Season with pepper* and 1 pinch of sugar* and remove from the heat.



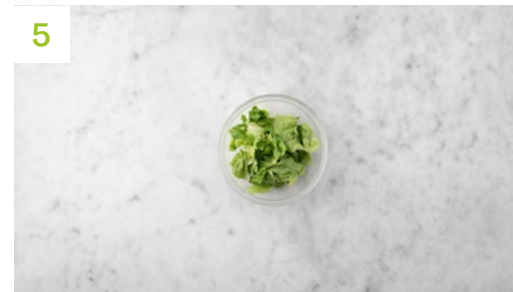
For the casserole

Line an oven dish with half of the potato slices.

Top with the lentils and spread the remaining potato slices on top of the lentils.

Pour single cream mix over the top and bake in the oven for approx. 20–25 mins.

With 5 mins left to bake, sprinkle grated cheese over the casserole and bake until the cheese has melted.



For the salad

Pluck the lettuce leaves and tear them into bite-sized pieces.

Mix 1 tsp. [2 tsp.] honey*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, chopped chives, salt* and pepper* in a large bowl to make a dressing.



Serve

Remove the casserole from the oven and let it cool briefly.

Mix the dressing into the salad.

Apportion casserole and salad onto plates and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Savoureux gratin de lentilles recouvert de fromage, aux pousses d'épinard et aux carottes, servi avec une salade verte

Végétarien **Famille** 45 – 55 minutes • 764 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Pommes de terre



Lentilles brunes



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Laitue romaine



Pousses d'épinard



Carottes



Ciboulette



Concentré de tomates



Moutarde mi-forte



Sauce soja



Crème demi-écrémée



Fromage râpé

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Miel*, vinaigre de vin blanc*, huile d'olive*, huile*, sucre*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol mélangeur, 1 passoire et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre	3 x 175 g	6 x 175 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10	1 x 5 g	2 x 5 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Pousses d'épinards	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Concentré de tomates	1 x 70 g**	1 x 70 g
Moutarde mi-forte 9	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sauce soja 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Crème demi-écrémée 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage râpé 7	1 x 50 g	1 x 100 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. 810 g)
Valeur calorique	393 kJ/ 94 kcal	3197 kJ/ 764 kcal
Lipides	4,79 g	38,98 g
- dont acides gras saturés	1,00 g	8,10 g
Glucides	8,42 g	68,56 g
- dont sucre	1,74 g	14,14 g
Protéines	3,37 g	27,46 g
Sel	0,645 g	5,248 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) **9**) moutarde **10**) céréli **11**) soja **15**) blé

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



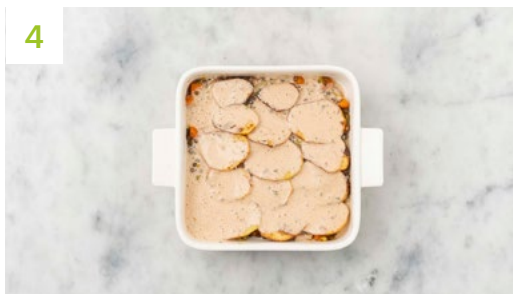
Cuire les pommes de terre

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

Éplucher les pommes de terre et les couper en tranches très fines d'environ 0,5 cm d'épaisseur.

Placer les tranches de pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*, saler*, poivrer*.

Enfourner env. 10 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient légèrement tendres.



Pour le gratin

Recouvrir le fond d'un moule à gratin de la moitié des tranches de pommes de terre.

Garnir de lentilles et répartir le reste des tranches de pommes de terre sur les lentilles.

Verser le mélange de crème demi-écrémée dessus et enfourner env. 20 à 25 min.

5 minutes avant la fin de la cuisson, recouvrir le gratin de fromage râpé, puis terminer la cuisson jusqu'à ce que le fromage fonde.



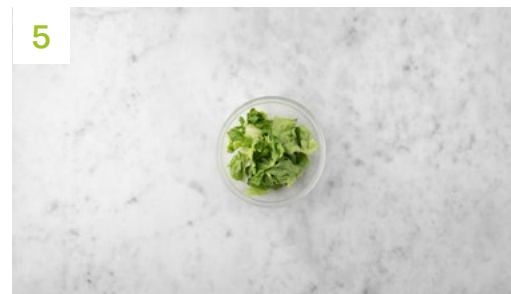
Petite préparation

Dans un bol mélangeur, mélanger la crème demi-écrémée, le mélange d'épices « Hello Muscade » et le poivre*.

Couper les carottes dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Verser les lentilles dans une passoire et les rincer à l'eau*.



Pour la salade

Arracher les feuilles de salade et les déchirer en morceaux.

Faire une vinaigrette dans un saladier avec 1 cc [2 cc] de miel*, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, les rouleaux de ciboulette, du sel* et du poivre*.



Pour les lentilles

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*.

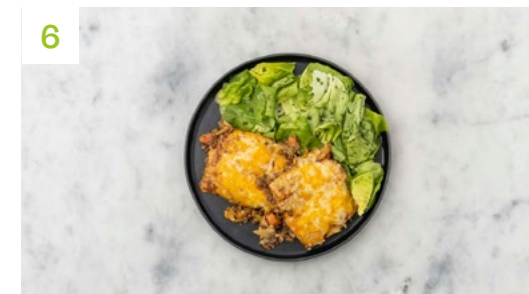
Ajouter les lentilles, les carottes et le concentré de tomates et faire revenir le tout 2 à 3 min.

Mouiller avec la sauce soja.

Ajouter la moutarde.

Ajouter les pousses d'épinard par portions et laisser réduire.

Assaisonner avec du poivre* et une pincée de sucre* et retirer du feu.



Dresser

Retirer le gratin du four et laisser refroidir brièvement.

Mélanger la salade avec la vinaigrette.

Dresser le gratin et la salade dans les assiettes et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

