

# Linsenauflauf mit Käse-Kartoffel-Haube

Peperoni, Champignons und Petersilie

Vegetarisch Family 45 – 55 Minuten • 698 kcal • Tag 3 kochen



braune Linsen



Ofenkartoffeln



braune Champignons



Peperoni multicolor



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Crème fraîche



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasauce



Reibkäse



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“





# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
braune Champignons	1 x 100 g	1 x 225 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème fraîche (7)	1 x 100 g	2 x 100 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
Reibkäse (7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 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. 700 g)
Brennwert	417 kJ/ 100 kcal	2920 kJ/ 698 kcal
Fett	6.04 g	42.25 g
- davon ges. Fettsäuren	1.98 g	13.86 g
Kohlenhydrate	6.15 g	43.03 g
- davon Zucker	2.03 g	14.18 g
Eiweiss	4.33 g	30.28 g
Salz	0.698 g	4.885 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 11) Soja 15) Weizen

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



## 1 Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Champignons** je nach Grösse vierteln oder achteln.

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Ungeschälte **Kartoffel** in 0.5 cm Scheiben schneiden.

**Linsen** in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis es klar hindurchläuft.

**Petersilie** mit Stielen hacken.



## 4 Auflauf backen

**Gemüse** mit **Crème fraîche** vermengen und in eine Auflaufform geben.

**Kartoffelscheiben** darüberschichten, 1 TL [2 TL] **Butter\*** darüber verteilen und 25 – 35 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

**Tipp:** Kartoffelscheiben nicht zu sehr überlappen lassen, sonst garen sie nicht gleichmässig.



## 2 Zwiebel braten

**Zwiebel** halbieren und fein würfeln.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelwürfel** darin 4 – 5 Min. anbraten.

**Peperoniwürfel** und **Champignons** zugeben und weitere 5 Min. braten.

**Knoblauch** dazupressen.



## 5 Mit Käse überbacken

Nach der Backzeit Auflaufform vorsichtig aus dem Backofen holen und **Reibkäse** darüberstreuen.

Grillfunktion des Backofens anschalten und **Linsenaufauf** ca. 5 Min. im Backofen gratinieren, bis der **Käse** anfängt zu bräunen.



## 3 Linsen dazugeben

**Linsen** und „Hello Buon Appetito“ in den Topf zugeben und mit 150 ml [300 ml] heissem **Wasser\*** ablöschen.

**Tomatenmark**, **Sojasauce**, **Senf** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** zu den **Linsen** geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Anschliessend drei Viertel der gehackten **Petersilie** untermischen.

**Linsengemüse** abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 6 Anrichten

**Linsenaufauf** mit **Kartoffelhaube** auf Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Lentil casserole with cheesy potato topping, peppers, mushrooms and parsley

Vegetarian Family 45–55 minutes • 698 kcal • Cook on day 3

8



Brown lentils



Baking potatoes



Brown mushrooms



Mixed peppers



Onion



Garlic clove



Parsley



Crème fraîche



Tomato purée



Medium-hot mustard



Soy sauce



Grated cheese



“Hello Buon Appetito”  
spice mix



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*, butter\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 baking tray, 1 large pot with lid, 1 garlic press, 1 sieve and 1 oven dish

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	225 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Crème fraîche <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato purée	1 x	70 g**	1 x	70 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Soy sauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Grated cheese <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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

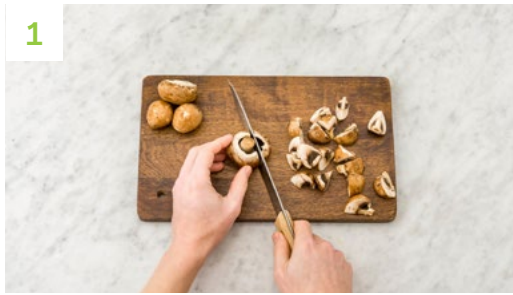
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 700 g)
Calories	417 kJ/ 100 kcal	2920 kJ/ 698 kcal
Fat	6.04 g	42.25 g
- of which saturated fats	1.98 g	13.86 g
Carbohydrate	6.15 g	43.03 g
- of which sugar	2.03 g	14.18 g
Protein	4.33 g	30.28 g
Salt	0.698 g	4.885 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 **11)** Soya **15)** Wheat

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



## 1 Prepare the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

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

Cut the mushrooms into quarters or eighths depending on their size.

Halve and core the pepper and cut it into 1 cm cubes.

Cut the unpeeled potato into 0.5 cm slices.

Put the lentils in a sieve and rinse with cold water until the water runs clear.

Chop the parsley leaves and stalks.



## 2 Fry the onion

Halve and finely dice the onion.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot on medium heat. Sauté the diced onion for 4–5 min.

Add the peppers and mushrooms and fry for another 5 min.

Press in the garlic.



## 3 Add the lentils

Add the lentils and "Hello Buon Appetito" to the pot and deglaze with 150 ml [300 ml] hot water\*.

Add the tomato purée, soy sauce, mustard and 4 g [8 g] vegetable stock powder\* to the lentils, and season with salt\* and pepper\*.

Then mix in three quarters of the chopped parsley.

Cover the lentils and simmer for 3–4 min. until the vegetables are soft.



## 4 Bake the casserole

Mix the vegetables with the crème fraîche and place in an oven dish.

Layer the potato slices on top, spread 1 tsp. [2 tsp.] butter\* on top and bake for 25–35 min. until the potatoes are tender.

*Tip: Do not overlap the potato slices too much, or they will not cook evenly.*



## 5 Grill with the cheese

After the baking time, carefully remove the oven dish from the oven and sprinkle with grated cheese.

Turn on the grill setting of the oven and bake for about 5 min. until the cheese starts to brown.



## 6 Serve

Apportion the lentil casserole with potato topping onto plates, sprinkle with the rest of the parsley and enjoy.

**Bon appetit!**

Love HelloFresh?

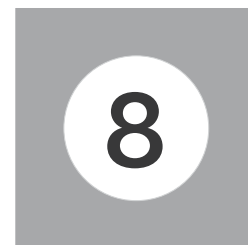
Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde)





# Gratin de lentilles recouvert de fromage et de pommes de terre poivrons, champignons et persil

Végétarien **Famille** 45 – 55 minutes • 698 kcal • Cuisiner au 3e jour



Lentilles brunes



Pommes de terre



Champignons bruns



Poivrons multicolores



Oignons



Gousse d'ail



Persil



Crème fraîche



Concentré de tomate



Moutarde mi-forte



Sauce soja



Fromage râpé



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, huile\*, sel\*, poivre\*, beurre\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four, 1 grande casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Champignons bruns	1 x 100 g	1 x 225 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème fraîche <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Concentré de tomates	1 x 70 g**	1 x 70 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Fromage râpé <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 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.

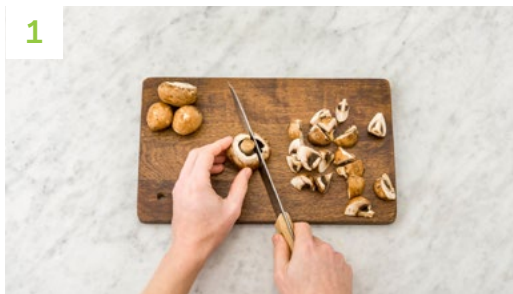
## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 700 g)
Valeur calorique	417 kJ/ 100 kcal	2 920 kJ/ 698 kcal
Lipides	6,04 g	42,25 g
- dont acides gras saturés	1,98 g	13,86 g
Glucides	6,15 g	43,03 g
- dont sucre	2,03 g	14,18 g
Protéines	4,33 g	30,28 g
Sel	0,698 g	4,885 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 **11)** soja **15)** blé (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Préparer les légumes

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Couper en quatre ou en huit les **champignons** selon leur taille.

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en dés de 1 cm. Couper les pommes de terre non pelées en tranches de 0.5 cm. Mettre les lentilles dans une passoire et les rincer à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Hacher le persil avec les tiges.



### 4 Faire gratiner le gratin

Mélanger les légumes avec la **crème fraîche** et les mettre dans un moule à gratin.

Disposer les tranches de pommes de terre par-dessus, répartir 1 cc [2 cc] de **beurre\*** et faire cuire au four pendant 25 à 35 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

*Astuce : Les tranches de pomme de terre ne doivent pas trop se chevaucher sinon leur cuisson ne sera pas uniforme.*



### 2 Faire revenir l'oignon

Couper l'oignon en deux, puis en petits dés.

Faire chauffer dans une grande casserole 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen. et faire revenir les dés d'oignon 4 à 5 minutes.

Ajouter les **dés de poivron** et les **champignons** et faire revenir encore 5 min.

Y presser l'ail.



### 5 Gratiner au fromage

Sortir prudemment le moule à gratin du four puis saupoudrer de fromage râpé.

Activer la fonction grill du four et faire gratiner le gratin aux lentilles env. 5 min jusqu'à ce que le fromage dore.



### 3 Ajouter les lentilles

Ajouter les lentilles et le mélange d'épices « **Hello Buon Appetito** » dans la casserole et déglacer avec 150 ml [300 ml] d'eau\* chaude.

Ajouter aux lentilles le concentré de **tomates**, la sauce **soja**, la moutarde et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre\*** et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Incorporer ensuite les trois quarts du persil haché.

Laisser mijoter la préparation de lentilles et de légumes à feu doux 3 à 4 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



### 6 Dresser

Servir le gratin de lentilles aux pommes de terre dans les assiettes et parsemer du persil restant, puis 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

