

Linsen-Baumnuss-Pfanne mit Champignons

Tomaten-Salsa, Kräuter-Joghurt und Limettenreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 669 kcal • Tag 3 kochen

22



Basmati-Wildreis-Mischung



braune Linsen



Baumnüsse



braune Champignons



Joghurt



Tomaten



Sojasauce



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Petersilie



Limette, ungewachst



Zwiebel



Tomatenmark



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
2 kleinen Schüsseln, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Baumnüsse 24	1 x 20 g	1 x 40 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 225 g
Joghurt 7	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	2 x 50 ml
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 6 g	2 x 6 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 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. 860 g)
Brennwert	326 kJ/78 kcal	2801 kJ/669 kcal
Fett	2.15 g	18.41 g
– davon ges. Fettsäuren	0.37 g	3.19 g
Kohlenhydrate	10.61 g	91.06 g
– davon Zucker	1.88 g	16.16 g
Eiweiss	3.11 g	26.68 g
Salz	0.439 g	3.768 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) **11** Soja **15** Weizen **24** Baumnüsse

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



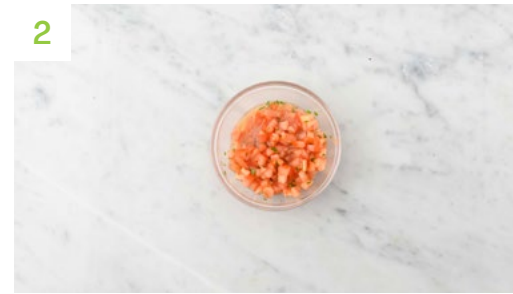
1 Wildreis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. **Wasser salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt ziehen lassen.



2 Für die Salsa

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Petersilie grob hacken.

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel**, die Hälfte der **Kräuter** und **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** verrühren. Mit **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Kleine Vorbereitung

Linsen durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen.

Baumnüsse fein hacken.

Zwiebel grob würfeln.

Champignons grob hacken.



4 Für das Linsen-Hack

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Champignon** und **Zwiebelwürfel** darin 3 – 4 Min. braten.

Baumnüsse und **Linsen** hinzufügen und 3 – 4 Min. weiterbraten.

Tomatenmark, „**Hello Smoky Paprika**“, „**Hello Fiesta**“, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** hinzufügen und 1 Min. einkochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit restlichen **Kräutern** und **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** untermischen.

Limettenreis auf tiefe Teller verteilen, **Linsen-Baumnuss-Hack** und **Tomatensalsa** darauf anrichten und mit

Limetten-Joghurt beträufeln.

Mit restlichen **Limettenspalten** 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!



Lentils, walnuts and mushrooms

with tomato salsa, herb yoghurt and lime rice

Vegetarian 30–40 minutes • 669 kcal • Cook on day 3

22



Basmati and wild rice mix



Brown lentils



Walnuts



Brown mushrooms



Yoghurt



Tomatoes



Soy sauce



"Hello Fiesta" spice mix



Parsley



Unwaxed lime



Onion



Tomato purée



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, balsamic vinegar*, salt*, pepper*, water*, sugar*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 2 small bowls, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Walnuts 24	1 x	20 g	1 x	40 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	225 g
Yoghurt 7	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	2 x	50 ml
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 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. 860 g)
Calories	326 kJ/78 kcal	2801 kJ/669 kcal
Fat	2.15 g	18.41 g
- of which saturated fats	0.37 g	3.19 g
Carbohydrate	10.61 g	91.06 g
- of which sugar	1.88 g	16.16 g
Protein	3.11 g	26.68 g
Salt	0.439 g	3.768 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) **11** Soya **15** Wheat **24** Walnuts

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



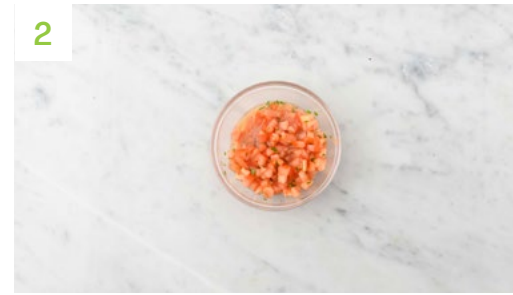
1 Cook the wild rice

Heat up plenty of water in the kettle.

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add salt* and bring to the boil.

Add the rice and simmer on a low heat with the lid on for 15 min.

Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand.



2 For the salsa

Cut the tomato into 1 cm cubes.

Coarsely chop the parsley.

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into quarters.

In a small bowl, stir together the chopped tomato, half of the herbs and the juice of 1 [2] lime wedge(s). Season with salt*, sugar* and pepper*.



3 Get prepped

Drain the lentils in a sieve and rinse with water*.

Finely chop the walnuts.

Roughly dice the onion.

Coarsely chop the mushrooms.

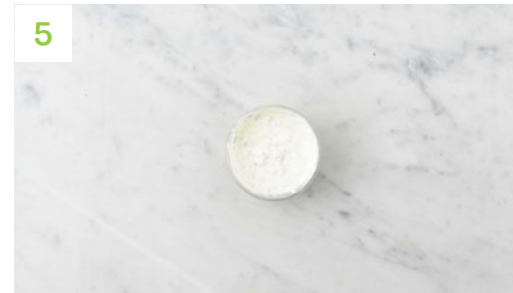


4 For the lentils

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the mushrooms and onions for 3–4 min.

Add the walnuts and lentils and continue frying for 3–4 min.

Add the tomato purée, "Hello Smoky Paprika", "Hello Fiesta", 1 tsp. [2 tsp] balsamic vinegar* and 50 ml [75 ml | 100 ml] water* and simmer for 1 min. Season with salt* and pepper*.



5 For the dip

In a small bowl, stir together the yoghurt with the remaining herbs and the juice of 1 [2] lime wedges. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Fluff the rice with a fork and mix in the lime zest.

Apportion the lime rice onto deep plates, serve the lentils and walnuts and tomato salsa on top and drizzle with the lime yoghurt.

Enjoy with the remaining lime wedges.

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/



Poêlée de lentilles et noix aux champignons, sauce tomate, yogourt aux fines herbes et riz au citron vert

Végétarien 30 – 40 minutes • 669 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Mélange de riz
sauvage/basmati



Lentilles brunes



Noix



Champignons bruns



Yogourt



Tomates



Sauce soja



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Persil



Citron vert



Oignon non ciré



Concentré de tomate



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, vinaigre balsamique*, sel*, poivre*, eau*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 2 bols, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de riz sauvage/ basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Noix 24)	1 x 20 g	1 x 40 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 225 g
Yogourt 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	2 x 50 ml
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 6 g	2 x 6 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 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. 860 g)
Valeur calorique	326 kJ/78 kcal	2 801 kJ/669 kcal
Lipides	2,15 g	18,41 g
– dont acides gras saturés	0,37 g	3,19 g
Glucides	10,61 g	91,06 g
– dont sucre	1,88 g	16,16 g
Protéines	3,11 g	26,68 g
Sel	0,439 g	3,768 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) **11)** Soja **15)** Blé **24)** Noix

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



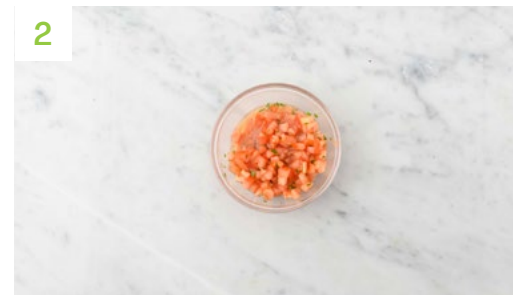
Cuire le riz sauvage

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Bien saler* l'eau et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 15 min.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert.



Pour la sauce

Couper les tomates en dés de 1 cm.

Hacher grossièrement le persil.

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en quatre.

Dans un bol, mélanger les dés de tomates, la moitié des herbes et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert. Assaisonner avec du sel*, du sucre* et du poivre*.



Petite préparation

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

Hacher finement les noix.

Couper l'oignon en gros cubes.

Hacher grossièrement les champignons.

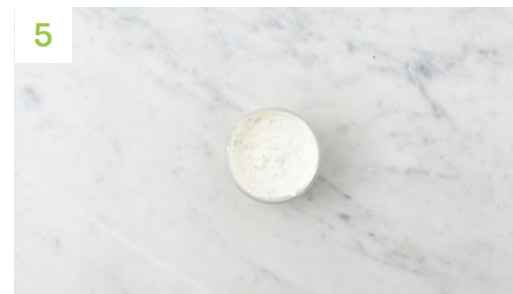


Pour les lentilles à la viande hachée

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y cuire les dés de champignons et d'oignons pendant 3 – 4 minutes.

Ajouter les noix et les lentilles et poursuivre la cuisson 3 à 4 min.

Ajouter le concentré de tomate, le « Hello Paprika fumé », le « Hello Fiesta », 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique* et 50 ml [75 ml | 100 ml] d'eau* et laisser bouillir 1 minute. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pour le dip

Dans un bol, mélanger le yogourt et le reste des fines herbes avec le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Aérer le riz avec une fourchette, ajouter le zeste de citron vert et mélanger.

Répartir le riz au citron vert dans des assiettes creuses, garnir de la viande hachée aux lentilles et noix, ajouter la sauce tomate et arroser de yaourt au citron vert.

Déguster avec les quartiers de citron vert restants.

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/

