

Linsen-Pilz-Ragout mit Kartoffel-Rüebli-Püree dazu knackiger Salat

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 518 kcal • Tag 3 kochen



mehlig. Kartoffeln



braune Linsen



Rüebli



Blattsalatsmischung



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Sojasauce



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



Balsamicreame



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



braune Champignons



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Balsamicoessig*, Zucker*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*, Salz*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
mehlig. Kartoffeln	1x 400 g	1x 800 g
braune Linsen	1x 390 g	2x 390 g
Rüebli	1x 100 g	2x 100 g
Blattsalatsmischung	1x 50 g	1x 100 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Petersilie, glatt	1x 10 g**	1x 10 g
Sojasauce 11 15	1x 25 ml	1x 50 ml
mittelscharfer Senf 9	1x 10 ml	1x 20 ml
Tomatenmark	1x 35 g	2x 35 g
Balsamicoreme 14 15	1x 12 g	2x 12 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	1x 5 g	2x 5 g
braune Champignons	1x 150 g	1x 300 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. 720 g)
Brennwert	301 kJ/ 72 kcal	2169 kJ/ 518 kcal
Fett	2.7 g	19.8 g
– davon ges. Fettsäuren	0.4 g	3.1 g
Kohlenhydrate	8.6 g	61 g
– davon Zucker	1.7 g	12 g
Eiweiss	2.6 g	18.8 g
Salz	0.6 g	4.3 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: **9** Senf **10** Sellerie **11** Soja **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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



Zum Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

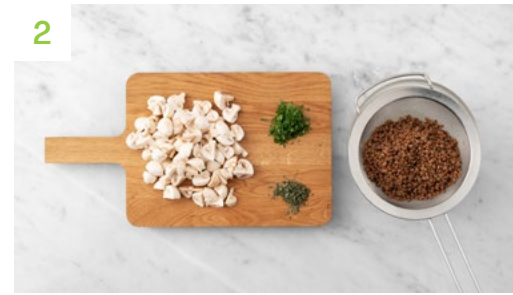
Rüebli schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Kartoffeln und **Rüebli** in einen grossen Topf mit **Wasser*** geben, **salzen***, aufkochen und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.



Ragout vollenden

Bratpfanneninhalt mit **Sojasauce**, **Senf**, **Tomatenmark**, der Hälfte „**Hello Muskat**“, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen. 4 – 5 Min. köcheln, bis die **Sauce** leicht eindickt.



Kleine Vorbereitung

Champignons halbieren oder vierteln.

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

Petersilienblätter grob hacken.



Für den Salat

In einer grossen Schüssel **Balsamicoreme**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Salat** mit **Dressing** marinieren.

Kartoffeln abgiessen und dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser*** zurückhalten. **Kartoffeln**, **Kochwasser***, restliches „**Hello Muskat**“ und 1 EL [2 EL] **Margarine*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten, drei Viertel von der **Petersilie** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pilzragout ansetzen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Margarine*** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Champignons** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen.

Linsen in die Bratpfanne geben und **Knoblauch** dazupressen, weitere 3 – 4 Min. mitbraten.



Anrichten

Rüeblipüree auf Teller verteilen. **Linsen-Pilz-Ragout** und **Salat** daneben anrichten und mit restlicher **Petersilie** garnieren.

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-and-mushroom ragout with potato-and-carrot mash served with crispy salad

Under 650 calories | Vegan | 30–40 minutes • 518 kcal • Cook on day 3



Floury potatoes



Brown lentils



Carrots



Leaf lettuce mix



Garlic clove



Flat leaf parsley



Soy sauce



Medium-hot mustard



Tomato purée



Balsamic cream



“Hello Nutmeg” spice mix



Brown mushrooms



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Balsamic vinegar*, sugar*, olive oil*, pepper*, water*, salt*, vegetable margarine*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 large bowl, 1 large frying pan, 1 large pot, 1 vegetable peeler, 1 potato masher and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Floury potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Leaf lettuce mix	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Soy sauce 11 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
Balsamic cream 14 15)	1 x	12 g	2 x	12 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 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. 720 g)
Calories	301 kJ/72 kcal	2169 kJ/518 kcal
Fat	2.7 g	19.8 g
– of which saturated fats	0.4 g	3.1 g
Carbohydrate	8.6 g	61 g
– of which sugar	1.7 g	12 g
Protein	2.6 g	18.8 g
Salt	0.6 g	4.3 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: 9) Mustard **10**) Celery **11**) Soya **14**) Sulphur dioxides and sulphites **15**) Wheat

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



Get started

Heat plenty of water in the kettle.

Peel the potatoes and cut into 2 cm cubes.

Peel the carrots and cut into 2 cm chunks.

Put the potatoes and carrots in a large pot with water*, add salt*, bring to the boil and cook for 12–15 min. until soft.



Get prepped

Cut the mushrooms into halves or quarters.

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

Coarsely chop the parsley leaves.



Prepare the mushroom ragout

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine* and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan. Sauté the mushrooms for 3–4 min. until they start to colour. Add the lentils to the pan, press in the garlic and fry for another 3–4 min.



Finish the ragout

Deglaze the pan with the soy sauce, mustard, tomato purée, half of the "Hello Nutmeg", 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and 150 ml [300 ml] water*. Simmer for 4–5 min. until the sauce thickens slightly.



For the salad

In a large bowl, mix the balsamic cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* to make a dressing. Season with salt* and pepper*. Marinate the salad with the dressing.

Drain the potatoes, keeping 50 ml [100 ml] of the cooking water*. Use a potato masher to mash the potatoes, cooking water*, remaining "Hello Nutmeg" and 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine*, then fold in three quarters of the parsley. Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the carrot mash onto plates. Arrange the lentil-mushroom ragout and salad alongside and garnish with the remaining parsley.

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/



Ragoût de champignons et de lentilles avec purée de pommes de terre et de carottes accompagné de salade croquante

Moins de 650 calories | Végétalien | 30 – 40 minutes • 518 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pommes de terre à chair farineuse



Lentilles brunes



Carottes



Mélange de salade verte



Gousse d'ail



Persil, plat



Sauce soja



Moutarde mi-forte



Concentré de tomates



Crème de vinaigre balsamique



Mélange d'épices « Hello Muscade »



Champignons bruns



C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Vinaigre balsamique*, sucre*, huile d'olive*, poivre*, eau*, sel*, margarine végétale*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 saladier, 1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 économe, 1 presse-purée et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 400 g	1 x 800 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Crème de vinaigre balsamique 14) 15)	1 x 12 g	2 x 12 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 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. 720 g)
Valeur calorique	301 kJ/ 72 kcal	2169 kJ/ 518 kcal
Lipides	2,7 g	19,8 g
- dont acides gras saturés	0,4 g	3,1 g
Glucides	8,6 g	61 g
- dont sucre	1,7 g	12 g
Protéines	2,6 g	18,8 g
Sel	0,6 g	4,3 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 : 9) moutarde **10)** céleri **11)** soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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



Pour commencer

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 2 cm.

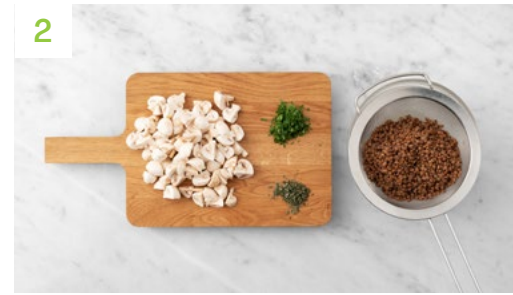
Éplucher les carottes et les couper en dés de 2 cm.

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, ajouter les pommes de terre et les carottes, saler*, porter à ébullition et laisser cuire 12 à 15 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Terminer le ragoût

Déglacer le contenu de la poêle avec de la sauce soja, de la moutarde, du concentré de tomates, la moitié du mélange « Hello Muscade », 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique*, 1 cc [2 cc] de sucre* et 150 ml [300 ml] d'eau*. Laisser mijoter 4 à 5 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.



Petite préparation

Couper les champignons en deux ou en quatre.

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

Hacher grossièrement les feuilles de persil.



Pour la salade

Dans un saladier, mélanger la crème de vinaigre balsamique, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] d'eau* pour obtenir une vinaigrette. Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Faire mariner la salade dans la vinaigrette.

Égoutter les pommes de terre en réservant 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson*. Réaliser une purée avec les pommes de terre, l'eau de cuisson*, le reste du mélange « Hello Muscade » et 1 cs [2 cs] de margarine* à l'aide d'un presse-purée, et ajouter les trois quarts du persil. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer le ragoût de champignons

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] de margarine* et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Y faire revenir les champignons 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils se colorent. Ajouter les lentilles dans la poêle et presser l'ail, faire revenir encore 3 à 4 min.



Dresser

Disposer la purée de carottes sur des assiettes. Disposer le ragoût de champignons et de lentilles et la salade côte à côte puis garnir du reste de persil.

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/

