

# Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Hirtenkäse

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 780 kcal • Tag 3 kochen

301



Süßkartoffel



Hirtenkäse



braune Linsen



Rucola



Rüebli



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



milder Chili-Mix



Blütenhonig



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Balsamicoessig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüseschäler und 1 Sieb

## Zutaten 2 Personen

	2P	
Süsskartoffel	1.5 x	300 g**
Hirtenkäse 7)	1 x	100 g
braune Linsen	1 x	390 g
Rucola	1 x	50 g
Rüebli	2 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g
Zitrone, gewachst	1 x	90 g
milder Chili-Mix	1 x	2 g
Blütenhonig	1 x	20 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	451 kJ/ 108 kcal	3263 kJ/ 780 kcal
Fett	4.6 g	33.3 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6.9 g
Kohlenhydrate	12.3 g	89.2 g
– davon Zucker	4.2 g	30.7 g
Eiweiss	3.4 g	24.5 g
Salz	0.34 g	2.43 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)

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

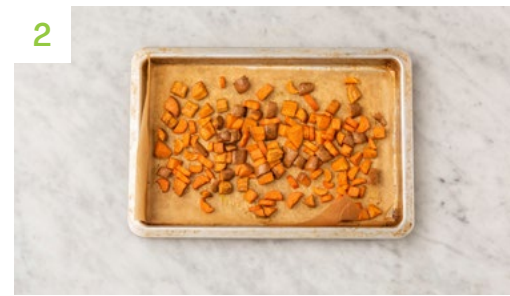


## 1 Kleine Vorbereitung

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

Gewaschene **Süsskartoffel** ungeschält in 1 – 2 cm kleine Würfel schneiden.

**Rüebli** schälen, längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



## 2 Gemüse backen

**Süsskartoffel** und **Rüebli** in eine grosse Schüssel geben und gründlich mit **Honig**, 1 EL **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und ca. 20 Min. backen, bis die **Süsskartoffelwürfel** weich genug sind.

Die Schüssel wird in Schritt 4 wiederverwendet.



## 3 Für die Linsen

**Linzen** durch ein Sieb abgiessen und kurz abspülen. **Knoblauch** fein hacken.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. glasig anschwitzen.

**Linzen** hinzugeben und 3 – 4 Min. anbraten. Gelegentlich umrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Bratpfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.



## 4 Für das Dressing

**Zitrone** heiss waschen und 1 TL von der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

Schüssel aus Schritt 1 wieder bereitstellen und darin ein **Dressing** aus dem **Saft** von zwei **Zitronenspalten**, **milder Chili-Mix**, 1 EL **Balsamicoessig\***, 3 EL **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** herstellen.



## 5 Salat mischen

Nach Ende der Backzeit **Gemüsewürfel** und **Linzen** etwas abkühlen lassen, mit dem **Dressing** vermengen und nach Belieben mit **Zitronenabrieb** abschmecken.

**Hirtenkäse** mit den Händen in die Schüssel bröseln.

**Rucola** zum **Salat** hinzufügen und alles vorsichtig unterheben.



## 6 Anrichten

**Salat** in Schüsseln anrichten und mit den restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

## En Guete!

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

### Du liebst HelloFresh?

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



# Sweet potato and lentil salad with feta cheese

Vegetarian 35–45 minutes • 780 kcal • Cook on day 3

301



Sweet potato



Feta cheese



Brown lentils



Rocket



Carrot



Red onion



Garlic clove



Waxed lemon



Mild chilli mix



Floral honey



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

# Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, oil\*, balsamic vinegar\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 1 large bowl, 1 large frying pan, 1 vegetable peeler and 1 sieve

## Ingredients for 2 persons

	2P	
Sweet potato	1.5 x	300 g**
Feta cheese <b>7</b>	1 x	100 g
Brown lentils	1 x	390 g
Rocket	1 x	50 g
Carrots	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g
Waxed lemon	1 x	90 g
Mild chilli mix	1 x	2 g
Floral honey	1 x	20 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	451 kJ/108 kcal	3263 kJ/780 kcal
Fat	4.6 g	33.3 g
– of which saturated fats	1 g	6.9 g
Carbohydrate	12.3 g	89.2 g
– of which sugar	4.2 g	30.7 g
Protein	3.4 g	24.5 g
Salt	0.34 g	2.43 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)

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



## 1 Get prepped

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

Wash and peel the sweet potato and cut it into 1–2 cm cubes.

Peel the carrots, halve them lengthways and cut into 1 cm half-moons.



## 2 Bake the vegetables

Put the sweet potato and carrots in a large bowl and mix thoroughly with the honey, 1 tbsp. oil\*, salt\* and pepper\*.

Spread the vegetables on a baking tray lined with baking paper and bake for about 20 min. until the sweet potatoes are soft enough.

You will need the bowl again in step 4.



## 3 For the lentils

Drain the lentils in a sieve and rinse briefly. Finely chop the garlic.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Heat 1 tbsp. oil\* in a large frying pan. Gently sauté the onions and garlic for about 1 min.

Add the lentils and sauté for 3–4 min. Stir occasionally and season with salt\* and pepper\*.

Remove the frying pan from the heat and set aside.



## 4 For the dressing

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. of zest. Cut the lemon into 4 wedges.

In the bowl from step 1, make a dressing from the juice of two lemon wedges, mild chilli mix, 1 tbsp. balsamic vinegar\*, 3 tbsp. oil\*, salt\* and pepper\*.



## 5 Mix the salad

Once baked, let the vegetables and lentils cool down a little, mix with the dressing and season to taste with lemon zest.

Crumble the feta cheese into the salad bowl with your fingers.

Add the rocket to the salad and carefully combine it.



## 6 Serve

Arrange the salad in bowls and enjoy with the remaining lemon wedges.

## Bon appetit!

### Mild chilli mix

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a little and feel your way to the spiciness that suits you.

### 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/)



# Salade de lentilles et patate douce avec fromage de berger

Végétarien 35 – 45 minutes • 780 kcal • Cuisiner au 3e jour

301



Patate douce



Fromage en saumure



Lentilles brunes



Roquette



Carottes



Oignon rouge



Gousses d'ail



Citron, ciré



Mélange de piment doux



Miel



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

# C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, huile\*, vinaigre balsamique\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 grande poêle, 1 économe et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 personnes

	2 portions	
Patate douce	1,5 x	300 g**
Fromage en saumure <b>7)</b>	1 x	100 g
Lentilles brunes	1 x	390 g
Roquette	1 x	50 g
Carottes	2 x	100 g
Oignon rouge	1 x	80 g
Gousse d'ail	1 x	4 g
Citron, ciré	1 x	90 g
Mélange de piment doux	1 x	2 g
Miel	1 x	20 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	451 kJ/ 108 kcal	3263 kJ/ 780 kcal
Lipides	4,6 g	33,3 g
- dont acides gras saturés	1 g	6,9 g
Glucides	12,3 g	89,2 g
- dont sucre	4,2 g	30,7 g
Protéines	3,4 g	24,5 g
Sel	0,34 g	2,43 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)

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

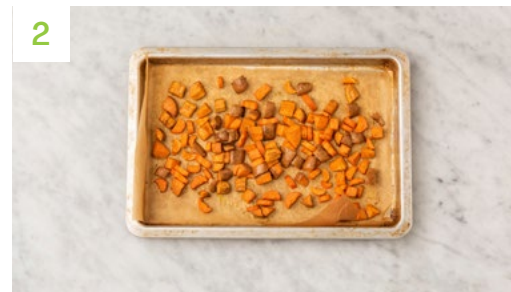


## 1 Petite préparation

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

Laver la patate douce et la couper en dés de 1 à 2 cm sans l'éplucher.

Peler les carottes, les couper en deux dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur.



## 2 Cuire les légumes

Mettre la patate douce et les carottes dans un saladier et mélanger soigneusement avec du miel, 1 cs d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.

Répartir les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner env. 20 min jusqu'à ce que les dés de patate douce soient suffisamment tendres.

Le saladier sera réutilisé à l'étape 4.



## 3 Pour les lentilles

Égoutter les lentilles dans une passoire et les rincer rapidement.

Hacher finement l'ail.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs d'huile\*. Y faire suer l'oignon et l'ail env. 1 min.

Ajouter les lentilles et faire revenir 3 à 4 min. Remuer de temps en temps et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Retirer la poêle du feu et réserver.



## 4 Préparer la sauce

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc de zeste. Couper le citron en 4.

Reprendre le saladier de l'étape 1 et y préparer une vinaigrette avec le jus de deux quartiers de citron, le mélange de piment doux, 1 cs de vinaigre balsamique\*, 3 cs d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.

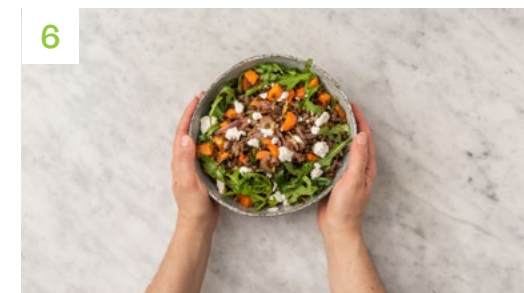


## 5 Mélanger la salade

À la fin du temps de cuisson, laisser refroidir les dés de légumes et les lentilles, les mélanger à la vinaigrette et les assaisonner selon les goûts avec le zeste de citron.

Émietter le fromage en saumure dans le saladier avec les mains.

Ajouter la roquette à la salade et mélanger le tout doucement.



## 6 Dresser

Dresser la salade dans des bols et déguster avec le reste des quartiers de citron.

## Bon appétit !

### Mélange de piment doux

Restez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

### 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/)

