



Bunter Linseneintopf mit Wiener Würstchen

Speck und Schnittlauch-Crème fraîche

20 – 30 Minuten • 3179 kj/760 kcal • Tag 5 kochen

5



-  Wiener Würstchen
-  Speckwürfel
-  braune Linsen
-  Lauch
-  Rüebli
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Petersilie
-  Crème Fraîche Light
-  Zwiebel



Gut, im Haus zu haben
Pouletbouillonpulver*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 400 ml [800 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Wiener Würstchen 4)	1 x 200 g	2 x 200 g
Speckwürfel	1 x 90 g	2 x 90 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème Fraîche Light 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Pouletbouillonpulver*, Wasser*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	335 kJ/80 kcal	3.179 kJ/760 kcal
Fett	5.16 g	49.03 g
– davon ges. Fettsäuren	1.43 g	13.63 g
Kohlenhydrate	4.06 g	38.57 g
– davon Zucker	1.46 g	13.88 g
Eiweiss	3.83 g	36.39 g
Salz	0.608 g	5.773 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 : 4) Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Gemüse schneiden

Lauch der Länge nach halbieren, gründlich auswaschen und nur den weissen und hellgrünen Teil in ca. 0.5 cm breite Ringe schneiden.

Rüebli schälen, quer halbieren und in ca. 0.5 cm breite Halbmonde schneiden.

Kartoffel schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein hacken.



Speck & Gemüse anbraten

Einen grossen Topf ohne Fettzugabe erhitzen und **Speckstreifen** und **Lauch** für 1 – 2 Min. unter Rühren anschwitzen.

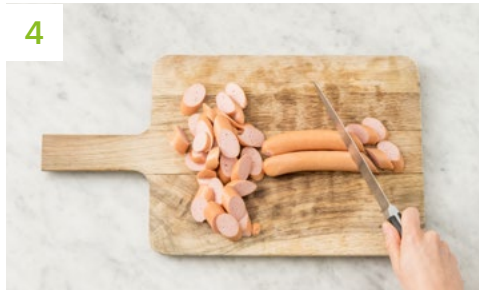
Das übrige **Gemüse** hinzugeben und weitere 1 – 2 Min. anschwitzen.



Gemüse braten

Gemüse mit 400 ml [800 ml] **heissem Wasser*** und 8 g [16 g] **Pouletbouillonpulver*** ablöschen und abgedeckt für ca. 12 – 15 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich genug ist.

Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Würstlis schneiden

Linsen in ein Sieb geben und unter fliessendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Würstlis schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden und beides in den letzten 5 Min. mit in die **Suppe** geben.



Kräuterschmand zubereiten

Die Blätter der **Petersilie** abzupfen, grob hacken und unter die **Suppe** rühren.

Die **Crème fraîche** in einer kleinen Schüssel mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und glattrühren.



Anrichten

Linseneintopf auf Schüsseln verteilen. Mit **Crème fraîche** toppen 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!





Colourful lentil stew with frankfurters, bacon and chive crème fraîche

20-30 minutes • 3.179 kj/760 kcal • Cook on day 5

5



Frankfurters



Diced bacon



Brown lentils



Leek



Carrots



Predominantly waxy potatoes



Parsley



Crème fraîche light



Onion



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

Good to have at hand

Chicken stock powder, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 400 ml [800 ml] water in the kettle.

What you need

1 large pot with lid, 1 sieve and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Frankfurters 4)	1 x 200 g	2 x 200 g
Bacon, diced	1 x 90 g	2 x 90 g
Brown lentils	1 x 390 g	2 x 390 g
Leek	1 x 200 g	2 x 200 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Mainly waxy potatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Low fat crème fraîche 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Chicken stock powder*, water*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	335 kJ/80 kcal	3.179 kJ/760 kcal
Fat	5.16 g	49.03 g
- incl. saturated fats	1.43 g	13.63 g
Carbohydrate	4.06 g	38.57 g
- incl. sugar	1.46 g	13.88 g
Protein	3.83 g	36.39 g
Salt	0.608 g	5.773 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: 4) Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



1 Chop the vegetables

Halve the leek lengthways, rinse thoroughly and cut only the white and light-green part into rings about 0.5 cm wide.

Peel the carrots, halve them lengthways and cut into half moons about 0.5 cm wide.

Peel the potatoes and chop them into approx. 1 cm cubes.

Halve, peel and finely chop the onion.



2 Sauté the bacon & vegetables

Heat a large pot without adding any fat and sauté the bacon strips and leek for 1-2 min., stirring.

Add the remaining vegetables and sauté for a further 1-2 min.



3 Fry the vegetables

Deglaze vegetables with 400 ml [800 ml] hot water* and 8 g [16 g] chicken stock powder* and simmer covered for approx. 12-15 min. until vegetables are soft enough.

Then season with salt* and pepper*.



4 Cut the sausages

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

Cut sausages diagonally into 2 cm thick slices and add both to the soup for the last 5 min.



5 Prepare the herb sour cream

Pick the parsley leaves, chop coarsely and stir into the soup.

In a small bowl, season the crème fraîche with salt* and pepper* and stir until smooth.



6 Serve

Apportion lentil stew into bowls. Top with crème fraîche 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!



Potée de lentilles multicolore avec saucisses viennoises, lard et crème fraîche à la ciboulette

20 – 30 minutes • 3.179 kj/760 kcal • Cuisiner au 5e jour

5



-  Saucisses viennoises
-  Lardons
-  Lentilles brunes
-  Poireaux
-  Carottes
-  Pommes de terre à chair ferme
-  Persil
-  Crème fraîche légère
-  Oignon



Ingédients à toujours avoir chez soi
bouillon de volaille en poudre*, eau*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 petit bol.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Saucisses viennoises 4)	1 x 200 g	2 x 200 g
Lardons	1 x 90 g	2 x 90 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Crème fraîche légère 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Bouillon de volaille en poudre, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	335 kJ/80 kcal	3.179 kJ/760 kcal
Lipides	5.16 g	49.03 g
- dont acides gras saturés	1.43 g	13.63 g
Glucides	4.06 g	38.57 g
- dont sucre	1.46 g	13.88 g
Protéines	3.83 g	36.39 g
Sel	0.608 g	5.773 g

Notes 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 : **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris la lactose).

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



Couper les légumes

Couper le poireau en deux dans le sens de la longueur, le laver soigneusement et ne couper que les parties blanches et vert clair en rondelles d'environ 0.5 cm de large.

Éplucher les carottes, couper transversalement, puis en demi-lunes d'environ 0.5 cm de large.

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés d'env. 1 cm.

Couper l'oignon en deux, peler, puis hacher finement.



Faire revenir le lard & les légumes

Faire chauffer une grande casserole sans ajouter de matière grasse et y faire revenir les lardons et le poireau pendant 1 à 2 minutes en remuant.

Ajouter en reste les légumes et faire revenir encore 1 à 2 min.



Faire revenir les légumes

Dégeler les légumes avec 400 ml [800 ml] d'eau chaude* et 8 g [16 g] de bouillon de poulet en poudre* et laisser cuire à couvert pendant environ 12 - 15 min., jusqu'à ce que les légumes soient suffisamment tendres.

Ensuite, saler* et poivrer*.



Couper les saucisses

Verser les lentilles dans une passoire et rincer à l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire.

Couper les saucisses en biais en tranches de 2 cm d'épaisseur et ajouter les deux à la soupe au cours des 5 dernières minutes.



Préparer la crème aux fines herbes

Effeuilier le persil, le hacher grossièrement et l'incorporer à la soupe.

Dans un petit bol, assaisonner la crème fraîche avec du sel* et du poivre* et la mélanger jusqu'à ce qu'elle soit lisse.



Dresser

Répartir le ragoût de lentilles dans des bols.

Garnir de crème fraîche 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 !

freunde !

