



Linsenauflauf mit braunen Champignons, Paprika und Babyspinat unter Cheddar-Kartoffel-Haube

Paprika und Babyspinat unter Cheddar-Kartoffel-Haube



HELLO CHEDDAR

Durch seinen herzhaften, würzigen Geschmack bietet sich Cheddar perfekt dazu an, ihn als goldbraune Kruste für leckere Aufläufe aller Art zu verwenden.



Babyspinat



geriebener Cheddar



rote Peperoni



braune Linsen



Ofenkartoffel



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Tomatenmark



Sojasosse



mittelscharfer Senf



braune Champignons



Petersilie



Knoblauchzehe



Zwiebel



Rüebli



Gemüsebouillon

45 Minuten

Stufe 2

veggie

leichter Genuss

Gesund, aromatisch und **ballaststoffreich** möchtest Du heute essen? Dann haben wir genau das Richtige für Dich. Unser Linsenauflauf punktet mit jeder Menge Gemüse und Geschmack, die sich unter einer Haube aus fein geschnittenen Kartoffelscheiben verbergen. So bringen wir Dir heute lateinamerikanische Stimmung auf den Teller. Für die einfache Zubereitung brauchst Du ausserdem nur einen Topf und Deinen Backofen. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 Auflaufform**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze **200 ml** [300 ml|400 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Rüebli schälen und in 0,5 cm grosse Würfel schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Braune Champignons vierteln.



4 AUFLAUF VORBACKEN

Gemüse in eine Auflaufform geben, **Kartoffelscheiben** darüberschichten, **Butter** darüber verteilen und 25 – 35 Min. backen.

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



2 ZWIEBELN ANBRATEN

Braune Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. **Petersilie** mit Stielen hacken. Ungeschälte **Ofenkartoffel** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

In einem grossen Topf **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** hineingeben und 4 – 5 Min anbraten. **Rüebli-** und **Peperoniwürfel** sowie **Champignonviertel** zugeben und weitere 5 Min. braten. Anschliessend **Knoblauch** dazupressen.



5 MIT KÄSE ÜBERBACKEN

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

Die Grillfunktion vom Backofen anschalten und **Linsenaufbau** ca. 5 Min. im Backofen gratinieren.



3 LINSEN DAZUGEBEN

Braune Linsen und **Gewürzmischung** mit in den Topf geben und mit **heissem Wasser** ablöschen. **Tomatenmark**, **Sojasosse**, **mittelscharfen Senf** und **Gemüsebouillon** zu den **Linsen** geben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Anschliessend **Babyspinat** und $\frac{3}{4}$ der gehackten **Petersilie** untermischen. **Linsengemüse** abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen.



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
braune Linsen (Pkg.)	1 x	380 g	2 x	380 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Ofenkartoffel	1 x	175 g	2 x	175 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomatenmark	1 x	70 g	1 x	70 g
Sojasosse 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
mittelscharfer Senf 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Gemüsebouillon	1 x	4 g	1 x	8 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
geriebener Cheddar 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Öl*, Butter* 5)	je 1 EL		je 2 EL	
heisses Wasser*	200 ml		400 ml	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].

📏 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	261 kJ/63 kcal	1.621 kJ/388 kcal
Fett	4 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	5 g	31 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiss	2 g	15 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 4) Senf 5) Milch 10) Sojabohnen

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



Lentil casserole with brown mushrooms, pepper and baby spinach under a cheddar topping



HELLO CHEDDAR

With its hearty, spicy taste, cheddar is perfect as a golden-brown crust on delicious casseroles of all kinds.



Baby spinach



Grated cheddar



Red pepper



Brown lentils



Baked potato



"HelloMediterraneo" spice mix



Tomato purée



Soy sauce



Medium-hot mustard



Brown mushrooms



Parsley



Garlic cloves



Onion



Carrot



Vegetable broth

45 minutes

Level 2

Veggie

Light meal

You'd like to eat something healthy, aromatic and rich in fibre today? Then we've got just the thing for you. Our lentil casserole scores high with all its vegetables and flavour under the topping of fine potato slices. We're putting a little Latin American atmosphere on your plate today. This dish is also easy to prepare with just one pot and your oven. Bon appetit!

Wash the **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 large pot**, **1 sieve**, **1 garlic press** and **1 oven dish**.



1 PREPARE VEGETABLES

Boil **200 ml** [**300 ml**/**400 ml**] water in the kettle. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Peel **onion** and **garlic**.

Halve and finely dice the **onion**.

Peel **carrots** and chop them into 0.5 cm cubes.

Halve the **paprika**, remove the core and cut the **paprika** halves into 1 cm cubes.

Cut **brown mushrooms** into quarters.



2 SAUTÉ ONIONS

Rinse the **brown lentils** in a sieve with cold **water**^{*}. Chop **parsley**, including the stalks. Cut the unpeeled baked **potato** into slices 0.5 cm wide.

Heat **oil**^{*} in a large pot on medium heat, add diced **onion** and sauté for 4-5 min. Add the **carrot** and **pepper** cubes and **mushroom** quarters and sauté for another 5 min. Then press in the **garlic**.



3 ADD LENTILS

Add **brown lentils** and spice mix to the pot and deglaze with **hot water**^{*}. Add **tomato purée**, **soy sauce**, **medium-hot mustard** and **vegetable stock** to the **lentils** and season with **salt**^{*} and **pepper**^{*}.

Then add **baby spinach** and $\frac{3}{4}$ of the chopped **parsley**. Cover **lentils** and simmer for 3-4 min.



4 PRE-BAKE CASSEROLE

Put **vegetables** into the oven dish, top with layer of **potato** slices, apportion **butter**^{*} over this and bake for 25-35 min.

★ **TIP:** Do not overlap potato slices too much as otherwise they will not cook evenly.



5 TOP WITH CHEESE

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

Switch on the grill function of the oven and gratinate the **lentil** casserole for approx. 5 min



6 ARRANGE

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

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Carrot	1 x	100 g	2 x	100 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Brown lentils (pkt.)	1 x	380 g	2 x	380 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Baked potato	1 x	175 g	2 x	175 g
"HelloMediterraneo" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomato purée	1 x	70 g	1 x	70 g
Soy sauce 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Medium-hot mustard 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Vegetable broth	1 x	4 g	1 x	8 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Grated cheddar 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Oil*, butter* 5)	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Hot water*	200 ml		400 ml	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	261 kJ/63 kcal	1.621 kJ/388 kcal
Fat	4 g	22 g
- incl. saturated fats	2 g	11 g
Carbohydrate	5 g	31 g
- incl. sugar	3 g	16 g
Protein	2 g	15 g
Dietary fibre	1 g	9 g
Salt	0 g	3 g

ALLERGENS

1) Wheat 4) Mustard 5) Milk 10) Soya beans

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Gratin de lentilles au champignons bruns,

poivrons et pousses d'épinard recouvert de cheddar et de pommes de terre



HELLO CHEDDAR

Avec son goût épicé et savoureux, le cheddar est la touche croustillante parfaite sur chaque gratin digne de ce nom.



Pousses d'épinards



Cheddar râpé



Poivron rouge



Lentilles marrons



Pommes de terre au four



Mélange d'épices « HelloMediterraneo »



Concentré de tomate



Sauce au soja



Moutarde moyennement forte



Champignons bruns



Persil



Gousse d'ail



Oignon



Carottes



Bouillon de légumes

45 minutes

Niveau 2

Veggie

Régal léger

Sain, aromatique et riche en fibres, que demander de plus ? Nous avons exactement ce qu'il vous faut. Notre gratin de lentilles est imbattable avec ses nombreux légumes et arômes cachés sous la couche de fines lamelles de pommes de terre. C'est notre manière de mettre une ambiance sud-américaine dans votre assiette. Pour réaliser cette recette il ne vous suffit que d'une casserole et d'un four. Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les légumes et les fines herbes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut 1 grande casserole, 1 passoire, 1 presse-ail et 1 moule à gratin.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Chauffer 200 ml [300 ml|400 ml] d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Éplucher l'oignon et l'ail.

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

Éplucher la carotte puis la couper en dés de 0,5 cm.

Couper le poivron rouge en deux, enlever les graines et débiter les moitiés de poivron en dés de 1 cm.

Couper les champignons bruns en quatre.



4 PRÉCUIRE LE GRATIN

Mettre les légumes dans un moule à gratin, placer les tranches de pommes de terre en couches, répartir le beurre* dessus puis cuire 25 à 35 min.

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



2 FAIRE DORER LES OIGNONS

Rincer les lentilles brunes dans une passoire à l'eau froide*. Hacher le persil avec les tiges. Couper les pommes de terre au four en tranches de 0,5 cm d'épaisseur sans les peler.

Chauffer de l'huile* à feu moyen dans une grande casserole et y faire dorer les dés d'oignon 4 à 5 min. Ajouter les dés de carotte, de poivron et les morceaux de champignon pour les faire dorer encore 5 min. Presser ensuite l'ail.



5 GRATINER AU FROMAGE

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

Activer la fonction de grill du four et laisser gratiner le gratin aux lentilles env. 5 min



3 AJOUTER LES LENTILLES

Verser les lentilles brunes et le mélange d'épices dans la casserole puis déglacer à l'eau bouillante*. Ajouter concentré de tomate, sauce au soja, moutarde mi-forte et bouillon de légumes aux lentilles. Saler* et poivrer*.

Mélanger ensuite les pousses d'épinard et les 3/4 du persil haché. Recouvrir les légumes aux lentilles et laisser mijoter 3 à 4 min. 10-15 min.



6 DRESSER

Servir le gratin de lentilles dans les assiettes puis parsemer du persil restant. Déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Champignons bruns	1 x	100 g	1 x	200 g
Paquet de lentilles brunes	1 x	380 g	2 x	380 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Pommes de terre au four	1 x	175 g	2 x	175 g
Mélange d'épices « HelloMediterraneo »	1 x	4 g	2 x	4 g
Concentré de tomate	1 x	70 g	1 x	70 g
Sauce au soja 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Moutarde moyennement forte 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Bouillon de légumes	1 x	4 g	1 x	8 g
Pousses d'épinard	1 x	50 g	1 x	100 g
Cheddar râpé 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Huile*, beurre* 5)	1 cs chaque		2 cs chaque	
Eau chaude*	200 ml		400 ml	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

📦 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	261 kJ/63 kcal	1.621 kJ/388 kcal
Graisse	4 g	22 g
- dont acides gras saturés	2 g	11 g
Glucides	5 g	31 g
- dont sucre	3 g	16 g
Protéines	2 g	15 g
Fibres	1 g	9 g
Sel	0 g	3 g

ALLERGÈNES

1) Blé 4) Moutarde 5) Lait 10) Soja



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@helifresh.ch

Bon appétit !