

Linsenauflauf mit Käse-Kartoffel-Haube

Peperoni, Champignons und Petersilie

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 45 – 55 Minuten • 601 kcal • Tag 3 kochen

6



Knoblauchzehe



Zwiebel



rote Peperoni



braune Linsen



Ofenkartoffeln



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Tomatenmark



Sojasauce



mittelscharfer Senf



Reibkäse



braune Champignons



Petersilie



Crème fraîche



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
braune Linsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Ofenkartoffeln	1 x	175 g	2 x	175 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomatenmark	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Sojasauce 11 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
mittelscharfer Senf 9)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Reibkäse 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	225 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Crème fraîche 7)	1 x	100 g	2 x	100 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. 680 g)
Brennwert	373 kJ/ 89 kcal	2514 kJ/ 601 kcal
Fett	5.24 g	35.34 g
- davon ges. Fettsäuren	2.06 g	13.88 g
Kohlenhydrate	6.21 g	41.89 g
- davon Zucker	2.08 g	14.05 g
Eiweiss	3.47 g	23.43 g
Salz	0.658 g	4.440 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) **9**) Senf **11**) Soja **15**) Weizen

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



Gemüse vorbereiten

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

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Braune Champignons je nach Grösse vierteln oder achteln.

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

Ungeschälte **Kartoffel** in 0.5 cm breite Scheiben schneiden.

Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem **Wasser*** abspülen, bis es klar hindurchläuft.

Petersilie mit Stielen hacken.



Auflauf backen

Gemüse mit **Crème fraîche** vermengen und in eine Auflaufform geben.

Kartoffelscheiben darüberschichten, 1 TL [2 TL] **Butter*** darüber verteilen und 25 – 35 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Tipp: Kartoffelscheiben nicht zu sehr überlappen lassen, sonst garen sie nicht gleichmässig.



Zwiebel braten

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** hineingeben und 4 – 5 Min. anbraten.

Peperoniwürfel und **Champignons** zugeben und weitere 5 Min. braten.

Knoblauch dazupressen.



Mit Käse überbacken

Nach der Backzeit Auflaufform vorsichtig aus dem Backofen holen, **Reibkäse** darüberstreuen, die Grillfunktion des Backofens anschalten und **Linsenauflauf** ca. 5 Min. im Backofen gratinieren, bis der **Käse** anfängt zu bräunen.



Linsen dazugeben

Linsen und **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** mit in den Topf geben und mit 150 ml [300 ml] heissem **Wasser*** ablöschen.

Tomatenmark, **Sojasauce**, **Senf** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** zu den **Linsen** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Anschliessend drei Viertel der gehackten **Petersilie** untermischen.

Linsengemüse abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Anrichten

Linsenauflauf mit **Kartoffelhaube** auf Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen 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!



Lentil casserole with cheese and potato topping, peppers, mushrooms and parsley

Vegetarian Family Under 650 calories 45-55 minutes • 601 kcal • Cook on day 3



Garlic clove



Onion



Red peppers



Brown lentils



Baking potatoes



"Hello Buon Appetito" spice mix



Tomato purée



Soy sauce



Medium-hot mustard



Grated cheese



Brown mushrooms



Parsley



Crème fraîche



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*, butter*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray, 1 large pot with lid, 1 garlic press, 1 sieve and 1 oven dish

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Medium-hot mustard 9	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Grated cheese 7	1 x	50 g	1 x	100 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	225 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Crème fraîche 7	1 x	100 g	2 x	100 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. 680 g)
Calories	373 kJ/ 89 kcal	2514 kJ/ 601 kcal
Fat	5.24 g	35.34 g
- incl. saturated fats	2.06 g	13.88 g
Carbohydrate	6.21 g	41.89 g
- incl. sugar	2.08 g	14.05 g
Protein	3.47 g	23.43 g
Salt	0,658 g	4,440 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) **9** Mustard **11** Soya **15** Wheat

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



1 Prepare vegetables

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

Heat plenty of water* in the kettle.

Cut the brown mushrooms into quarters or eighths depending on their size.

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into 1 cm pieces.

Cut the unpeeled potato into slices 0.5 cm thick.

Put the lentils in a sieve and rinse with cold water* until the water runs clear.

Chop the parsley (stalks and all).



2 Fry the onion

Halve and finely dice the onion.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot on a medium heat, add the diced onion and sauté for 4-5 min.

Add the diced pepper and mushrooms and fry for another 5 min.

Press in the garlic.



3 Add the lentils

Add the lentils and "Hello Buon Appetito" spice mix to the pot and deglaze with 150 ml [300 ml] hot water*.

Add tomato purée, soy sauce, mustard and 4 g [8 g] vegetable stock powder* to the lentils, and season with salt* and pepper*.

Then mix in three quarters of the chopped parsley.

Cover the lentils and simmer for 3-4 min. until the vegetables are soft.



4 Bake the casserole

Mix the vegetables with crème fraîche and place in an oven dish.

Layer the potato slices on top, spread 1 tsp. [2 tsp.] butter* on top and bake for 25-35 min. until the potatoes are tender.

Tip: Do not overlap the potato slices too much, otherwise they will not cook evenly.



5 Grill with the cheese

At the end of the baking time, carefully remove the oven dish from the oven, sprinkle grated cheese on top, switch the oven to grill mode, and bake the lentil casserole for approx. 5 min. more in the oven until the cheese starts to turn brown.



6 Serve

Apportion lentil casserole with potato topping onto plates, sprinkle with the rest of the parsley 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!



Gratin de lentilles recouvert de fromage et de pommes de terre poivrons, champignons et persil

Végétarien **Famille** Moins de 650 calories 45 – 55 minutes • 601 kcal • Cuisiner au 3e jour



Gousse d'ail



Oignons



Poivron rouge



Lentilles brunes



Pommes de terre



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Concentré de tomates



Sauce soja



Moutarde mi-forte



Fromage râpé



Champignons bruns



Persil



Crème fraîche



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Eau*, huile*, sel*, poivre*, beurre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson, 1 grande casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g
Concentré de tomates	0,5 x 70 g**	1 x 70 g
Sauce soja 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Moutarde mi-forte 9	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Fromage râpé 7	1 x 50 g	1 x 100 g
Champignons bruns	1 x 100 g	1 x 225 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème fraîche 7	1 x 100 g	2 x 100 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. 680 g)
Valeur calorique	373 kJ/ 89 kcal	2514 kJ/ 601 kcal
Lipides	5,24 g	35,34 g
- dont acides gras saturés	2,06 g	13,88 g
Glucides	6,21 g	41,89 g
- dont sucre	2,08 g	14,05 g
Protéines	3,47 g	23,43 g
Sel	0,658 g	4,440 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) **9** moutarde **11** soja **15** blé

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



Préparer les légumes

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

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Couper en quatre ou en huit les champignons bruns selon leur taille. Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter les moitiés en dés de 1 cm.

Couper les pommes de terre non pelées en tranches de 0.5 cm. Mettre les lentilles dans une passoire et les rincer à l'eau* froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Hacher le persil avec les tiges.



Faire gratiner le gratin

Mélanger les légumes avec la crème fraîche et les mettre dans un moule à gratin.

Disposer les tranches de pommes de terre par-dessus, répartir 1 cc [2 cc] de beurre* et faire cuire au four pendant 25 à 35 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

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



Faire revenir l'oignon

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

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen, y verser les dés d'oignon et faire blondir 4 à 5 min.

Ajouter les dés de poivron et les champignons et faire revenir encore 5 minutes.

Y presser l'ail.



Gratiner au fromage

Une fois le temps de cuisson du gratin écoulé, sortir avec précaution le moule du four, recouvrir de fromage râpé, remettre le four sur la fonction grill et faire gratiner le gratin aux lentilles env. 5 min jusqu'à ce que le fromage dore.



Ajouter les lentilles

Ajouter les lentilles et le mélange d'épices « Hello Buon Appetito » dans la casserole et déglacer avec 150 ml [300 ml] d'eau* chaude.

Ajouter aux lentilles le concentré de tomates, la sauce soja, la moutarde et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Incorporer ensuite les trois quarts du persil haché.

Laisser mijoter la préparation de lentilles et de légumes à feu doux 3 à 4 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Dresser

Servir le gratin de lentilles aux pommes de terre dans les assiettes et parsemer du persil restant, puis 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 !

