



SÜDAFRIKANISCHES LINSEN-BOBOTIE



HELLO LINSEN!

Linse sind, kühl, trocken und dunkel aufbewahrt, bis zu 4 Jahre haltbar.



rote Linse



Zwiebel



rote Peperoni



Tomate



Madras-Currypulver



Sultaninen



Lorbeerblatt



Basmatireis



Kardamomkapsel



Petersilie



Zimtstange

45 Minuten

Stufe 3

veggie

1609 erschien das erste Rezept für Bobotie in einem holländischen Rezeptbuch. Es wurde während der Kolonialzeit aus Indonesien mitgebracht und schaffte es in Südafrika zu sehr hoher Popularität. Dort gibt es auch die vegetarische Version, welche ebenfalls sehr lecker schmeckt. Bon Appetit!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/ Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **grosse Schüssel**, eine **grosse Bratpfanne**, zwei **kleine Töpfe (mit Deckel)**, ein **Sieb** und eine **feuerfeste Auflaufform**.



1 ROTE LINSEN GAREN

Rote Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Dann in einem kleinen Topf **Linsen** in kochendem **Salzwasser** zugedeckt ca. 15 Min. weich garen. Danach **Linsen** durch ein Sieb abgiessen und kurz in einer grossen Schüssel ausdampfen lassen.



2 REIS KÖCHELN

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. **Kardamomkapsel** mit dem Rücken eines Messers andrücken, damit sie sich leicht öffnet. **Reis** mit **Kardamom**, **Zimtstange**, 1 EL [2 EL] **Butter** und 250 ml [500 ml] heissem **Wasser** in einen kleinen Topf geben und **salzen**. Einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.



3 GEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel abziehen und fein hacken. **Rote Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. **Petersilie** grob hacken. 300 ml [600 ml] heisse **Gemüsebouillon** zubereiten.



4 GEMÜSE ANBRATEN

1 EL [2 EL] **Olivenöl** in einer grossen Bratpfanne erwärmen. Zerkleinerte **Zwiebel** und **Peperoni** darin ca. 5 Min. anbraten. **Currypulver**, **Bouillon** und **Tomatenstücke** zugeben und ca. 1 weitere Min. mitköcheln lassen. **Sultaninen** und **Tomaten-Zwiebel-Mischung** unter die **Linsen** rühren und nach Geschmack mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen.



5 EIER VERQUIRLEN

2 [4] Eier verquirlen, **Lorbeerblatt** untermischen und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Linsen-Tomatenmischung** in einer Auflaufform verteilen. Mit der **Eier-Mischung** begiessen und ca. 20 Min. auf der mittleren Schiene des Backofens garen, bis die Eier goldbraun und gestockt sind.



6 ANRICHTEN

Basmatireis nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern, **Zimtstange** und **Kardamomkapsel** entfernen. **Reis** auf flachen Tellern verteilen, „**Linsen-Bobotie**“ darauf anrichten, **Lorbeerblatt** entfernen, mit gehackter **Petersilie** bestreuen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
rote Linsen 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Zwiebel	1 x	60 g	2 x	60 g
rote Peperoni	1 x	160 g	2 x	160 g
Tomate	1 x	90 g	2 x	90 g
Madras Currypulver 15)	1 x	4 g	1 x	8 g
Lorbeerblatt	1 x	1	1 x	1
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Kardamomkapsel 15)	1 x	1	2 x	1
Petersilie ⊕	1 x	5 g	1 x	10g
Zimtstange 15)	1 x	1	1 x	1
Sultaninen 15)	1 x	20 g	1 x	40 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Pfeffer, Gemüsebouillon, Olivenöl, Eier, Butter, Zucker
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	682 kJ/682 kcal	4092 kJ/620 kcal
Fett	3 g	17 g
- davon ges. Fettsäuren	< 1 g	< 1 g
Kohlenhydrate	14 g	86 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiss	5 g	28 g
Ballaststoffe	4 g	21 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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

#HelloFreshCH

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



SOUTH AFRICAN LENTIL BOBOTIE



HELLO LENTILS!

Store lentils in a cool, dry, dark place and they will keep for up to 4 years.



Red lentils



Onion



Red pepper



Tomato



Madras curry powder



Sultanas



Bay leaf



Basmati rice



Cardamom capsule



Parsley



Cinnamon stick



Turmeric

35 minutes

Level 3

Veggie

In 1609 the first recipe for bobotie appeared in a Dutch recipe book. It was brought back from Indonesia during the colonial era and became very popular in South Africa. There's also a vegetarian version there that's really delicious too. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Heat up plenty of **water** in the kettle. Preheat oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). You will also need: a **large** bowl, a **large** frying pan, two **small pots** (with lids), two sieves and an **ovenproof** dish.



1 COOK RED LENTILS

Rinse **red** lentils in a sieve with cold water until the water is clear. Then cook **lentils** in a small pot in boiling **salted water** for 15-20 min. until soft. Then rinse lentils in a sieve and allow them to dry out a little in a large bowl.



2 SIMMER RICE

Rinse **basmati rice** in a sieve with cold **water** until the water is clear. Squash the cardamom capsule with the back of a knife until it opens a little. Put rice, cardamom, cinnamon **stick**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter** and 250 ml [500 ml] hot water into a small pot. Bring to the boil, stir, cover and simmer on low heat for approx. 6 min. Then remove pot from stove, keep it covered, and let the rice swell for 10 min.



3 PREPARE VEGETABLES

Peel and finely chop the onion. Halve **red** pepper, remove the core, then chop into small pieces. Halve tomato, remove stalk and cut into pieces. Roughly chop the parsley. Prepare 300 ml [600 ml] of hot vegetable stock.



4 WHISK EGG

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil in a large frying pan. Add chopped onion and pepper and sauté for approx. 5 min. Add **curry** powder, stock and tomato **pieces** and simmer for approx. 1 min. more. Stir **sultanas** and tomato and onion mixture into the lentils and season with salt and pepper according to taste.



5 SAUTÉ VEGETABLES

Whisk 2 [4] eggs, add bay leaf and season with a little salt and pepper. Apportion lentil and tomato mixture into an oven dish. Pour the **egg** mixture on top and cook for approx. 20 min. on the middle shelf of the oven until the egg turns golden brown and solidifies.



6 ARRANGE

When the basmati rice is ready, fluff it up with a fork and remove the cinnamon **stick** and cardamom capsule. Apportion rice onto flat plates, top with "**lentil bobotie**", sprinkle with chopped parsley and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2 P		4 P	
Red lentils 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Onion	1 x	60 g	2 x	60 g
Red peppers	1 x	160 g	2 x	160 g
Tomato	1 x	90 g	2 x	90 g
Madras curry powder 15)	1 x	4 g	1 x	8 g
Bay leaf	1 x	1	1 x	1
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Cardamom capsule 15)	1 x	1	2 x	1
Parsley ⊕	1 x	5 g	1 x	10g
Cinnamon stick 15)	1 x	1	1 x	1
Sultanas 15)	1 x	20 g	1 x	40 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, pepper, vegetable stock, olive oil, eggs, butter, sugar
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	682 kJ/682 kcal	4092 kJ/620 kcal
Fat	3 g	17 g
- incl. saturated fats	<1 g	<1 g
Carbohydrate	14 g	86 g
- incl. sugar	2 g	12 g
Protein	5 g	28 g
Dietary fibre	4 g	21 g
Salt	1 g	5 g

ALLERGENS

15) May contain traces of allergens

(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



BOBOTIE SUDAFRICAIN DE LENTILLES



HELLO LENTILLES !

Les lentilles peuvent être conservées au frais, au sec et à l'abri de la lumière jusqu'à 4 ans.



Lentilles corail



Oignon



Poivron rouge



Tomate



Poudre de curry de



Madras



Raisins secs



Feuille de laurier



Riz basmati



Capsules de cardamome



Persil



bâton de cannelle

Curcuma

35 minutes

Niveau 3

Veggie

La première recette de Bobotie est apparue en 1609 dans un livre de recettes hollandais. Durant l'époque coloniale, le Bobotie a été rapporté d'Indonésie et est devenu très populaire en Afrique du Sud. Nous vous proposons sa version végétarienne et savoureuse. Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer suffisamment d'eau dans une bouilloire. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut également : un **grand** saladier, une **grande** poêle, deux **petites casseroles** (avec couvercle), deux passoire et un moule à gratin **passant au four**.



1 CUIRE LES LENTILLES CORAIL

Rincer les lentilles **corail** à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Cuire ensuite dans une casserole les **lentilles** dans de l'**eau salée** 15 à 20 min. Rincer ensuite les lentilles dans une passoire et laisser s'égoutter brièvement dans un grand saladier.



2 LAISSER MIJOTER LE RIZ

Rincer le riz basmati à l'eau froide dans une passoire. Presser les capsules de cardamome avec le dos d'un couteau afin qu'elles s'ouvrent légèrement. Verser le riz avec la cardamome, le **bâton** de cannelle, 1 cs [2 cs] de beurre et 250 ml [500 ml] d'eau chaude dans une petite casserole. Porter à ébullition, remuer, mettre le couvercle et laisser cuire pendant env. 6 min à petit feu. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min sous couvercle.



3 PRÉPARER LES LÉGUMES

Peler l'oignon et le hacher finement. Couper en deux les poivrons **rouges**, retirer les graines et débiter en petits morceaux. Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper en morceaux. Hacher grossièrement le persil. Chauffer un **bouillon** de légumes de 300 ml [600 ml].



4 BATTRE LES ŒUFS

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive** dans une grande poêle. Ajouter l'oignon émincé et faire dorer les poivrons env. 5 min. Ajouter la poudre de **curry**, le **bouillon** et les **morceaux** de **tomates**, laisser mijoter env. 1 min encore. Incorporer les **raisins secs** au mélange de **tomates** et d'oignon sous les lentilles et, selon les goûts, saler et poivrer un peu.



5 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Battre 2 [4] œufs, incorporer les feuilles de laurier, saler et poivrer. Répartir le mélange de **tomates**-lentilles dans un moule à gratin. Recouvrir du mélange d'**œuf** et enfourner au milieu du four env. 20 min jusqu'à ce que les œufs aient pris soient dorés.



6 DRESSER

Égrainer le riz basmati avec une fourchette au terme de sa cuisson, retirer le bâton de cannelle et la capsule de cardamome. Servir le riz dans des assiettes plates, le **Bobotie de lentilles**, saupoudrer de persil haché et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Lentilles corail ¹⁵⁾	1 x	150 g	1 x	300 g
Oignon	1 x	60 g	2 x	60 g
Poivron rouge	1 x	160 g	2 x	160 g
Tomate	1 x	90 g	2 x	90 g
Poudre de curry Madras ¹⁵⁾	1 x	4 g	1 x	8 g
Feuille de laurier	1 x	1	1 x	1
Riz basmati	1 x	150 g	1 x	300 g
Capsules de cardamome ¹⁵⁾	1 x	1	2 x	1
Persil [⊕]	1 x	5 g	1 x	10 g
Bâton de cannelle ¹⁵⁾	1 x	1	1 x	1
Raisins secs ¹⁵⁾	1 x	20 g	1 x	40 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : sel, poivre, bouillon de légumes, huile d'olive œuf, beurre, sucre

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	682 kJ/682 kcal	4092 kJ/620 kcal
Graisse	3 g	17 g
- dont acides gras saturés	< 1 g	< 1 g
Glucides	14 g	86 g
- dont sucre	2 g	12 g
Protéines	5 g	28 g
Fibres	4 g	21 g
Sel	1 g	5 g

ALLERGÈNES

¹⁵⁾ peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

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

Bon appétit !