

Linsen-Pilz-Ragout mit Kartoffel-Pastinakenstampf dazu knackiger Salat

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 488 kcal • Tag 3 kochen

25



mehlig. Kartoffeln



Pastinake



Sojasoße



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



braune Champignons



braune Linsen



Petersilie glatt



Thymian



Blattsalatsmischung



Balsamicoreme



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Balsamicoessig*, Zucker*, Margarine*

Kochutensilien

1 Gemüeschäler, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Pastinake DE	180 g	360 g	360 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml	50 ml
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
Balsamicoreme 13) 14)	12 g	24 g	24 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. 780 g)
Brennwert	264 kJ/63 kcal	2044 kJ/488 kcal
Fett	1,6 g	12 g
– davon ges. Fettsäuren	0,2 g	1,7 g
Kohlenhydrate	8,8 g	68,6 g
– davon Zucker	1,5 g	11,9 g
Eiweiß	2,6 g	20,5 g
Salz	0,55 g	4,26 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: 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien



Zum Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Pastinake schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Kartoffeln und **Pastinake** in einen großen Topf mit **Wasser*** geben, **salzen***, aufkochen und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.



Ragout vollenden

Pfanninhalt mit **Sojasoße**, **Senf**, **Tomatenmark**, der Hälfte „**Hello Muskat**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen. 4 – 5 Min. köcheln, bis die **Soße** leicht eindickt.



Kleine Vorbereitung

Champignons halbieren oder vierteln.

Linsen in ein Sieb gießen und mit **Wasser** abspülen.

Petersilien- und **Thymianblätter** getrennt voneinander grob hacken.



Für den Salat

In einer großen Schüssel **Balsamicoreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Salat** mit **Dressing** marinieren.

Kartoffeln abgießen und dabei ungefähr 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser*** zurückhalten. **Kartoffeln**, **Kochwasser***, restliche „**Hello Muskat**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten, drei Viertel von der **Petersilie** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pilzragout ansetzen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Champignons darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. **Linse**n und **Thymian** in die Pfanne geben und **Knoblauch** dazupressen, weitere 3 – 4 Min. mitbraten.



Anrichten

Pastinakenstampf auf Teller verteilen. **Linse**-**Pilz**-**Ragout** und **Salat** daneben anrichten und mit restlicher **Petersilie** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

