

Linsenauflauf mit Käse-Kartoffel-Haube mit Karotte, Champignons und Petersilie

Family unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 649 kcal • Tag 3 kochen

6



braune Linsen



Ofenkartoffel



braune Champignons



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Crème fraîche, Bio



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasoße



würziger Gouda, gerieben



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 Auflaufform und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehen ES	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche, Bio 7)	100 g	100 g	200 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
würziger Gouda, gerieben 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 660 g)
Brennwert	411 kJ/98 kcal	2715 kJ/649 kcal
Fett	5,9 g	38,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	21,5 g
Kohlenhydrate	6,2 g	41 g
– davon Zucker	1,7 g	11,5 g
Eiweiß	4,3 g	28,3 g
Salz	0,85 g	5,6 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 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien FR: Frankreich BE: Belgien EG: Ägypten



1 Vorgaren

Karotte schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in den Varoma-Behälter umfüllen. Varoma verschließen.

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden und in den Gareinsatz geben.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Soße zubereiten

Tomatenmark, 150 g **Garflüssigkeit***, „Hello Buon Appetito“, **Gemüsebrühpulver**, **Sojasoße** und **Senf** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Linsen und **Crème fraîche** zugeben und **2 Min./95 °C/Reverse/Stufe 1** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Gemüse vorbereiten

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren.

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.

Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.



5 Überbacken

Gemüse und **Soße** aus dem Mixtopf in eine Auflaufform geben.

Kartoffelscheiben darüber schichten, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** darüber verteilen und **Gouda** über die **Kartoffeln** streuen.

Im Backofen ca. 10 Min. überbacken, bis der **Käse** goldbraun ist.

Tipp: Wenn Du Dein Gratin lieber etwas knuspriger haben möchtest, lass es ca. 5 Min. länger im Ofen.



3 Dünsten

Petersilie in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseite stellen.

Zwiebel und **Knoblauch** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** und **Champignons** zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

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



6 Anrichten

Linsenaufauf mit **Kartoffelhaube** auf Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

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>

