

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

Family unter 650 Kalorien Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 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



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech, 1 Auflaufform, 1 Knoblauchpresse,
1 großer Topf mit Deckel 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
Knoblauchzehe 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



Gemüse vorbereiten

Erhitze 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.

Karotte nach Belieben schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Ungeschälte **Kartoffel** in 0,5 cm Scheiben schneiden.

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

Petersilie mit Stielen hacken.



Auflauf backen

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

Kartoffelscheiben darüberschichten, 1 TL [1,5 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 mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Karotten-** und **Zwiebelwürfel** und darin 4 – 5 Min. anbraten.

Champignons zugeben und weitere 5 Min. braten.

Knoblauch dazupressen.



Mit Käse überbacken

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

Grillfunktion des Backofens anschalten und **Linsenauflauf** ca. 5 Min. im Backofen gratinieren, bis der **Käse** anfängt zu bräunen.



Linsen dazugeben

Linsen und „Hello Buon Appetito“ in den Topf zugeben und mit 150 ml [225 ml | 300 ml] heißem **Wasser*** ablöschen.

Tomatenmark, **Sojasoße**, **Senf** und **Gemüsebrühpulver** 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.

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>

