



HERZHAFTER LINSENAUFLAUF

mit Süßkartoffel, Porree und Käsehaube



HELLO PORREE

Mild im Geschmack und voller guter Inhaltsstoffe. Porree enthält neben vielen B-Vitaminen auch Vitamin A, K und C sowie Eisen, Magnesium und Calcium.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W23

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Kartoffeln



Süßkartoffel



braune Linsen



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Porree



Kochsahne



Käse-Mix



Petersilie



Karotte



Sojasoße



Knoblauchzehe



Kopfsalat



Zitrone (gewachst)



Muskatnusspulver



Sonnenblumenkerne



Honig



Gemüsebrühe

45 - 55 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Auflaufform**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und **1 hohes Rührgefäß**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

Porree schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Kartoffel, **Süßkartoffel** und **Karotte** schälen. Alles in sehr dünne Scheiben schneiden.

Das gesamte **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **salzen***, **pfeffern***, mit 1 EL [$\frac{1}{2}$ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und gut vermischen. Alles für ca. 10 Min. backen, bis das **Gemüse** bissfest ist.



4 FÜR DEN AUFLAUF

Die **Hälfte** des **Gemüses** in eine kleine Auflaufform geben. Die **Hälfte** vom **Sahne-Mix** dazugießen und mit **Linsengemüse** toppen. **Ofengemüse** daraufgeben, den restlichen **Sahne-Mix** darübergießen und im Ofen ca. 30 Min. backen.

5 Min. vor Ende der Backzeit **Käse-Mix** über den **Auflauf** streuen und zu Ende backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



2 FÜR DEN SAHNE-MIX

Sahne in ein hohes Rührgefäß geben und mit der **Hälfte** der **Muskatnuss**, **Gemüsebrühpulver** und **Pfeffer*** abschmecken.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Knoblauchzehe abziehen.



5 FÜR DEN SALAT

Salatblätter abzupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zitrone halbieren.

In einer großen Schüssel **Honig**, 1 EL [$\frac{1}{2}$ EL | 2 EL] **Zitronensaft**, 1 EL [$\frac{1}{2}$ EL | 2 EL]

Öl*, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Pfanne aus Schritt 3 säubern und **Sonnenblumenkerne** 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze darin rösten, bis sie fein duften.



3 FÜR DIE LINSEN

In einer großen Pfanne 1 EL [$\frac{1}{2}$ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Knoblauch** dazupressen und 1 – 2 Min. anbraten. **Linsen** und $\frac{1}{2}$ EL [$\frac{3}{4}$ EL | 1 EL] **Tomatenmark** dazugeben und 1 – 2 Min anbraten. Mit **Sojasoße** ablöschen, **Senf** dazugeben und mit **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken. Gehackte **Petersilie** unterheben und vom Herd nehmen. Die Pfanne kannst Du in Schritt 5 noch mal verwenden.



6 ANRICHTEN

Auflauf aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen. **Salat** mit dem **Dressing** verrühren, **Sonnenblumenkerne** zugeben und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Porree DE	1	1	1
Kartoffel	1	2	2
Süßkartoffel ES US	1 (klein)	1	1 (groß)
Karotte NL	1	1	2
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Muskatnusspulver	0,5 g	0,75 g	1 g
Petersilie	5 g	7,5 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
braune Linsen	1	1	2
Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ EL	$\frac{3}{4}$ EL	1 EL
Sojasoße 1) 10)	25 ml	25 ml	50 ml
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	10 ml	20 ml
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Kopfsalat NL BE	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1
Zitrone, gewachst ES	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1
Honig	8 g	12 g	20 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	20 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 5	je 1 EL	je 1 $\frac{1}{2}$ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	446 kJ/107 kcal	3.125 kJ/747 kcal
Fett	5,52 g	38,67 g
– davon ges. Fettsäuren	2,20 g	15,40 g
Kohlenhydrate	10,22 g	71,64 g
– davon Zucker	2,55 g	17,89 g
Eiweiß	3,36 g	23,58 g
Salz	0,487 g	3,415 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at