

Linsen-Walnuss-Pfanne mit Champignons

Tomaten-Salsa, Kräuter-Joghurt und Limettenreis

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 642 kcal • Tag 3 kochen

21



Basmati-Wildreis-Mischung



braune Linsen



Walnüsse



braune Champignons



Joghurt



Tomate



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Koriander



Petersilie glatt



Limette, ungewachst



Zwiebel



Tomatenmark



- 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*

Öl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix® und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Walnüsse 24)	20 g	30 g**	40 g
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Joghurt 7)	150 g	200 g	300 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	10 g	12 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	2
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 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. 820 g)
Brennwert	330 kJ/79 kcal	2687 kJ/642 kcal
Fett	2,20 g	17,94 g
– davon ges. Fettsäuren	0,44 g	3,56 g
Kohlenhydrate	10,95 g	89,21 g
– davon Zucker	1,96 g	15,94 g
Eiweiß	2,98 g	24,30 g
Salz	0,314 g	2,558 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 **24)** Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland

CO: Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru

ES: Spanien **MA:** Marokko



Für die Salsa

Tomate vierteln, Strunk entfernen.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Koriander und **Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen.

Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Tomate, **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** zugeben und **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

Salsa in eine Schüssel umfüllen.



Für das Linsen-Hack

Zwiebel, **Walnüsse** und **Champignons** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

Mit dem Spatel nach unten schieben, 15 g [15 g | 20 g]

Öl* zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Linsen-Hack vollenden

Tomatenmark, „Hello Smoky Paprika“, „Hello Fiesta“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Linsen zugeben, mit dem Spatel unterheben und **3 Min./95 °C/☞/Stufe 1** garen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

In der kleinen Schüssel restliche **Kräuter** mit **Joghurt** und dem **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Linsen durch den Varoma-Behälter abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Zwiebel abziehen und halbieren.

Nach der Garzeit, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** untermischen.

Limettenreis auf tiefe Teller verteilen, **Linsen-Walnuss-Hack** und **Tomatensalsa** darauf anrichten und mit **Limetten Joghurt** beträufeln.

Mit restlichen **Limettenspalten** 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>

