



LINSENAUFLAUF MIT BRAUNEN CHAMPIGNONS

Paprika und Karotte unter Käse-Kartoffel-Haube



HELLO LINSEN

Es gibt unzählige Sorten von Linsen – allein in Indien, dem Land des Currys, kennt man über 50 Sorten, die auch teils unterschiedlich genutzt werden.



Babypinac



rote Paprika



Ofenkartoffel



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Petersilie



Zwiebel



Gemüsebrühe



Käse-Mix



braune Linsen



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Sojasoße



Champignons



Knoblauchzehe



Karotte



Crème fraîche

45 - 55 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 Auflaufform**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Knoblauch abziehen.

Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln.

Karotte schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden.



2 MEHR GEMÜSE VORBEREITEN

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.

Braune Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis es klar hindurchläuft.

Petersilie mit Stielen hacken.

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



3 ZWIEBELN BRATEN

In einem großen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** hineingeben und 4 – 5 Min. anbraten. **Karotten-** und **Paprikawürfel** und **Champignonviertel** zugeben und weitere 5 Min. braten. **Knoblauch** dazupressen.



4 LINSEN DAZUGEBEN

Braune Linsen und **Gewürzmischung** mit in den Topf geben und mit 200 ml [300 ml | 400 ml] heißem **Wasser*** ablöschen. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Tomatenmark**, **Sojasoße**, **Senf** und **Gemüsebrühe** zu den **Linsen** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Anschließend **Babypinac** und **drei Viertel** der gehackten **Petersilie** untermischen. **Linsengemüse** abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 AUFLAUF BACKEN

Gemüse mit 75 g [100 g | 150 g] **Crème fraîche** vermengen und in eine Auflaufform geben, **Kartoffelscheiben** darüberschichten, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **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.*



6 MIT KÄSE ÜBERBACKEN

Nach der Backzeit Auflaufform vorsichtig aus dem Backofen holen, **Käse** darüberstreuen, die Grillfunktion des Backofens anschalten und **Linsenaufwurf** ca. 5 Min. im Backofen gratinieren, bis der **Käse** anfängt zu bräunen.

ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Karotte NL	1	1	2
rote Paprika NL ES	1	1	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
braune Linsen	1	1½ ☉	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Ofenkartoffel DE	1	1½ ☉	2
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	1 EL ☉	1½ EL ☉	2 EL
Sojasoße 1) 10)	20 ml	25 g	40 ml
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Crème fraîche 5)	75 g ☉	100 g ☉	150 g
Käse-Mix 5)	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
heißes Wasser* für Schritt 4	200 ml	300 ml	400 ml
Butter* 5) für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	2.839 kJ/679 kcal
Fett	5,01 g	39,38 g
– davon ges. Fettsäuren	2,77 g	21,74 g
Kohlenhydrate	5,77 g	45,31 g
– davon Zucker	2,15 g	16,90 g
Eiweiß	3,83 g	30,05 g
Salz	0,584 g	4,586 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at