



# LINSENAUFLAUF MIT PAPRIKA

und Babyspinat unter Cheddar-Kartoffel-Haube



HELLO CHEDDAR

Die englischste aller Käsesorten hat eine kräftige Färbung und wird in Delikatessengeschäften sogar mit Whisky-, Kräuter- oder Bieraroma angeboten.



Babyspinat



geriebener Cheddar



Karotte



rote Paprika



braune Champignons



braune Linsen



Petersilie



Ofenkartoffel



Gewürzmischung



Tomatenmark



Sojasoße



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe



Zwiebel

25 [35] min.

50 [55] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Gesund und **ballaststoffreich** möchtest Du heute essen, dabei aber nicht auf ein leichtes Seelenstreicheln verzichten? Dann haben wir genau das Richtige für Dich: Unser Linsenaufauf punktet mit jeder Menge Gemüse und Geschmack, die sich unter einer Haube aus fein geschnittenen Kartoffelscheiben verbergen, dem wir als kleines Extra noch etwas Cheddar verpasst haben. Guten Appetit!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel** und eine **Auflaufform**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen. **Karotte** schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. **Rote Paprika** vierteln und **Kerne** entfernen, in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 4** zerkleinern und zu den **Karotten** geben, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben.



## 4 SOSSE ZUBEREITEN

$\frac{3}{4}$  der **Petersilie**, **Knoblauch** und **Zwiebelhälften** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g] **Öl**, **Champignonviertel** und **Tomatenmark** zugeben und **3 Min. [4 Min.]/120 °C/↻/Stufe 1** dünsten. **Gewürzmischung**, **Sojasoße** und **Senf** zugeben und **3 Min. [4 Min.]/100 °C/↻/Stufe 1** kochen. Währenddessen **Babyspinat** nach und nach durch die Deckelöffnung zugeben.



## 2 DAMPFGAREN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitzte frei bleiben. Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden und in den Varoma-Behälter geben, Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen. 400 g Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 5 AUFLAUF ÜBERBACKEN

**Varomagemüse** und **Soße** über den **Linsen** in der Auflaufform verteilen und vermengen. Mit ein wenig **Gemüsebrühpaste**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Kartoffelscheiben** darüberschichten und mit geriebenem **Cheddar** bestreuen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 10 Min. überbacken, bis der **Käse** goldbraun ist.

★ **TIPP:** Kartoffelscheiben nicht zu sehr überlappen lassen.



## 3 WÄHRENDDESSSEN

**Braune Champignons** vierteln. **Braune Linsen** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen, anschließend in einer Auflaufform verteilen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Nach Ende der Garzeit Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren, kalt ausspülen und trocknen.

★ **TIPP:** Der Mixtopf muss kalt sein, damit Du schnell zerkleinern kannst.



## 6 ANRICHTEN

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

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Karotte NL	1	2
rote Paprika ES	1	2
braune Champignons	100 g	200 g
braune Linsen	1 Dose	2 Dosen
Petersilie	10 g	20 g
Ofenkartoffel DE	1	2
Gewürzmischung „Hello Mediterraneo“ 15)	4 g	8 g
Tomatenmark	1 EL ☞	2 EL ☞
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml
mittelscharfer Senf 1) 10)	10 ml	20 ml
Babyspinat	50 g	100 g
geriebener Cheddar 7)	50 g ☞	100 g

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebrühpaste\*

\* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	385 kJ/92 kcal	2512 kJ/599 kcal
Fett	4 g	24 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	10 g	61 g
- davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	5 g	30 g
Ballaststoffe	3 g	19 g
Salz	1 g	5 g

## ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 7) Milch 10) Senf  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

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) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!