



Linsenauflauf mit Champignons, Paprika und Babyspinat unter Cheddar-Kartoffel-Haube

Paprika und Babyspinat unter Cheddar-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.



Babyspinat



geriebener Cheddar



rote Paprika



braune Linsen



Ofenkartoffel



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Tomatenmark



Sojasoße



mittelscharfer Senf



Champignons



Petersilie



Knoblauchzehe



Zwiebel



Karotte



Gemüsebrühe

45-55 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Gesund, aromatisch und **ballaststoffreich** möchtest Du heute essen? Dann haben wir genau das Richtige für Dich. Unser Linsenauflauf punktet mit jeder Menge Gemüse und Geschmack, die sich unter einer Haube aus fein geschnittenen Kartoffelscheiben verbergen, der wir, als kleines Extra, noch etwas Cheddar verpasst haben. Guten Appetit!

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.

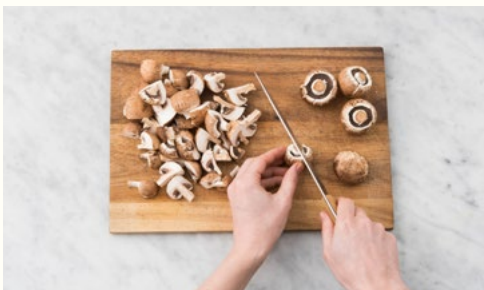
Karotte schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

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



4 LINSEN DAZUGEBEN

Braune Linsen und **Gewürzmischung** mit in den Topf geben und mit 200 ml [300 ml | 400 ml] heißem **Wasser*** ablöschen. ½ EL [¾ EL | 1 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.



2 MEHR GEMÜSE VORBEREITEN

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.

Braune Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

Petersilie mit Stielen hacken.

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



5 AUFLAUF BACKEN

Gemüse 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.*



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-**, **Paprikawürfel** und **Champignonviertel** zugeben und weitere 5 Min. braten. **Knoblauch** dazupressen.



6 MIT KÄSE ÜBERBACKEN

Nach der Backzeit **Auflauf** vorsichtig aus dem Backofen holen, **geriebenen Cheddar** darüberstreuen, die Grillfunktion des Backofens anschalten und **Linsenauflauf** ca. 5 Min. im Backofen gratinieren, bis der **Käse** anfängt braun zu werden.

ANRICHTEN

Linsenauflauf 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 DE	1	1	2
rote Paprika PL NL	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	½ EL	¾ EL	1 EL
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	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
geriebener Cheddar 5)	50 g	75 g	100 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. 700 g)
Brennwert	287 kJ/69 kcal	2.073 kJ/496 kcal
Fett	3 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	6 g	44 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	3 g	23 g
Salz	1 g	4 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 PL: Polen 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@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at