



# LINSENAUFLAUF MIT KARTOFFELKRUSTE, dazu Bohnen-Spinat-Gemüse mit Knoblauch



## HELLO KNOBLAUCH

*Jeder kennt die Knoblauchfahne!  
Verantwortlich ist der Inhaltsstoff Allicin.  
Die schwefelhaltige Substanz entsteht,  
wenn Knoblauch zerkleinert wird.*



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



braune Linsen



Karotte



Buschbohnen



Babyspinat



Knoblauchzehe



Butter



festk. Kartoffeln



Schmand



Tomate



Gewürzmischung  
„Muskat“

20 [30 | 30] Min. 35 [40 | 40] Min.

Stufe 3

Thermomix kocht

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.  
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Umluft (**220 °C** Ober-/Unterhitze) vor.  
 Neben dem **Thermomix**<sup>®</sup> benötigst Du **1 Auflaufform**, **1 Sieb** und **1 Pfanne**.



## 1 KARTOFFELN & GEMÜSE

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in den Mixtopf geben.  
**Karotte** schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und zugeben. **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine passende Auflaufform umfüllen. Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln, in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.  
 Ende der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren und in den Gareinsatz geben. **★ TIPP:** Die Kartoffeln sollen nicht ganz durchgekocht sein.



## 4 BACKEN & SCHNEIDEN

**Auflauf** aus dem Ofen holen und **Kartoffelmasse** auf den **Linsen** verteilen.  
**Auflauf** für ca. 20 Min. im Ofen fertig backen, bis die **Kartoffelmasse** gebräunt ist.  
 Währenddessen den **Salat** zubereiten.  
**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.  
**Knoblauch** abziehen und in feine Streifen schneiden.



## 2 FÜR DIE LINSEN

**450 g Wasser**<sup>\*</sup> in den Mixtopf geben, Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen die **Linsen** vorbereiten.  
**Braune Linsen** durch einen Sieb abgießen, mit kaltem Wasser spülen und in die Auflaufform zugeben. **Gemüsebrühe**, **Gewürzmischung**, **Schmand**, **Salz**<sup>\*</sup> und **Pfeffer**<sup>\*</sup> ebenfalls zugeben und alles gut mischen.  
**Auflauf** ca. 15 Min. zum Vorgaren in den Backofen stellen.



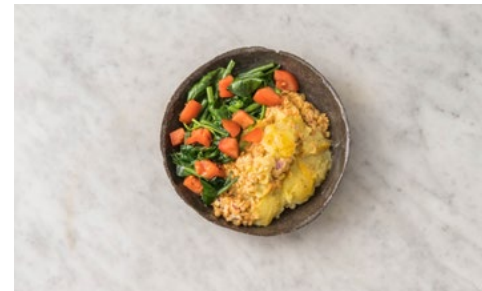
## 5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne 1 EL [ $1\frac{1}{2}$  EL | 2 EL] **Öl**<sup>\*</sup> bei mittlerer Hitze erwärmen. Vorgegarte **Bohnen** und **Knoblauchstreifen** zugeben und ca. 3 Min. gemeinsam braten. **Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Nach Geschmack mit **Salz**<sup>\*</sup> und **Pfeffer**<sup>\*</sup> würzen. Sobald der **Spinat** zusammengefallen ist, die Pfanne von der Hitze nehmen.



## 3 FÜR DEN AUFLAUF

Varoma abnehmen, öffnen und **Kartoffeln** kurz mit kaltem Wasser spülen, damit sie etwas abkühlen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, Mixtopf leeren und mit kaltem Wasser kurz spülen, damit Du die **Kartoffeln** zerkleinern kannst. Vorgegarte **Kartoffeln**, **Butter**, **Salz**<sup>\*</sup> und **Pfeffer**<sup>\*</sup> in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern.  
**★ TIPP:** Die Kartoffelmasse soll grob stückig aussehen.



## 6 ANRICHTEN

**Bohnensalat** auf Teller verteilen und mit **Tomatenwürfeln** toppen. **Auflauf** daneben anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
festk. Kartoffeln DE	3	4	6
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Karotte NL	1	2	2
braune Linsen	1	1½ ☉	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Muskat“	2 g ☉	4 g ☉	5 g
Tomate NL	1	2	2
Schmand 5)	150 g	225g ☉	300 g
Wasser <sup>*</sup> für Schritt 2		450 g	
Öl <sup>*</sup> für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz <sup>*</sup> , Pfeffer <sup>*</sup>	nach Geschmack		

<sup>\*</sup> 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	317 kJ/76 kcal	2276 kJ/544 kcal
Fett	3,03 g	21,74 g
- davon ges. Fettsäuren	0,79 g	5,70 g
Kohlenhydrate	7,02 g	50,41 g
- davon Zucker	1,57 g	11,24 g
Eiweiß	2,00 g	14,35 g
Salz	0,224 g	1,610 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

5) Milch

(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<sup>®</sup>-zertifiziert (FSC<sup>®</sup>-C129012).

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