

Linsenauflauf mit Käse-Kartoffel-Haube

Zucchini, Champignons und Petersilie

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 677 kcal • Tag 3 kochen

6



braune Linsen



Ofenkartoffel



braune Champignons



Zucchini



Petersilie



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Tomatenmark



Crème fraîche



Knoblauchzehe



Sojasoße



mittelscharfer Senf



geriebener würziger Gouda



Gemüsebrühe



- 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*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	1	1,5**	2
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	0,5**	0,75**	1
Crème fraîche 7)	100 g	100 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	38 ml**	50 ml
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
geriebener würziger Gouda 7)	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 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. 700 g)
Brennwert	405 kJ/97 kcal	2833 kJ/677 kcal
Fett	5,89 g	41,22 g
- davon ges. Fettsäuren	3,34 g	23,34 g
Kohlenhydrate	6,03 g	42,17 g
- davon Zucker	2,03 g	14,19 g
Eiweiß	4,10 g	28,70 g
Salz	0,854 g	5,971 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 **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland



Vorgaren

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in den Gareinsatz geben.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben und **14 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Soße zubereiten

Champignons, **Tomatenmark**, 100 g **Garflüssigkeit***, „**Hello Buon Appetito**“, **Gemüsebrühe**, **Sojasoße** und **Senf** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Linsen und **Crème fraîche** zugeben und **2 Min./95 °C/☞/Stufe 1** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse vorbereiten

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.

Zucchini in 2 cm Würfel schneiden.

Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.



Überbacken

Gemüse und **Soße** aus dem Mixtopf in eine Auflaufform geben.

Kartoffelscheiben darüber schichten, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** darüber verteilen und **Gouda** über die **Kartoffeln** streuen.

Im Backofen ca. 10 Min. überbacken, bis der **Käse** goldbraun ist.

Tipp: Wenn Du Dein Gratin lieber etwas knuspriger haben möchtest, lass es ca. 5 Min. länger im Ofen.



Dünsten

Petersilie in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseite stellen.

Zwiebel und **Knoblauch** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** und **Zucchini** zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Anrichten

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

