

HERZHAFTER LINSENAUFLAUF

mit Süßkartoffel, Porree und Cheddar



HELLO PORREE

Mild im Geschmack und voller guter Inhaltsstoffe. Porree enthält neben vielen B-Vitaminen auch Vitamin A, K und C sowie Eisen, Magnesium und Calcium.



Ofenkartoffel



Linzen



Senf



Kochsahne



Petersilie



Sojasoße



Kopfsalat



Honig



Muskatnuss



Süßkartoffel



Tomatenmark



Porree



Cheddar



Karotte



Knoblauchzehe



Zitrone



Sonnenblumenkerne

45 Minuten

Stufe 2

Veggie

Ist einer Deiner Neujahrsvorsätze, **ballaststoffreicher** zu essen? Dann ist dieses Gericht einfach perfekt für Dich geeignet! Dank Süßkartoffel, Kartoffel und vor allem Linzen kommst Du auf eine stolze Menge der gesunden Sattmacher. Das alles gibt es mit einer cremig-leckeren Soße und Cheddarhaube. Für die Frische sorgt ein Blattsalat mit zitronigem Dressing. Da können wir nur noch sagen: Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Salat** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Auflaufform** und eine **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/

Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Porree schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Kartoffel, **Süßkartoffel** und **Karotte** schälen. Alles in sehr dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Salzen*, **pfeffern*** und mit **Öl*** beträufeln und gut vermischen und für ca. 10 Min. backen.



4 FÜR DEN AUFLAUF

Die **Hälfte** des **Gemüses** in eine kleine Auflaufform geben. Die **Hälfte** vom Guss dazugießen und mit **Linsengemüse** toppen.

Restliches **Gemüse** einschichten und restlichen **Guss** darübergießen. Im Ofen ca. 30 Min. backen.

5 Min. vor Ende der Backzeit **Cheddar** über den **Auflauf** streuen und zu Ende backen.



2 FÜR DIE LINSEN

Knoblauch abziehen. **Linse** in ein Sieb geben und mit **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft. **Petersilie** fein hacken.

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Hälfte** vom **Knoblauch** dazupressen und 1 - 2 Min. anbraten. **Linse** und 1/2 EL **Tomatenmark** zugeben und 1-2 Min. anbraten. Mit **Sojasauce** ablöschen, **Senf** dazugeben und mit **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken. **Petersilie** unterheben und vom Herd nehmen.



5 FÜR DEN SALAT

Blätter abzupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Zitrone** halbieren.

FÜR DAS DRESSING

In einer großen Schüssel **Honig**, **Zitronensaft**, **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Pfanne säubern und **Sonnenblumenkerne** 2 - 3 Min. bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften.



3 FÜR DEN GUSS

Sahne in ein hohes Rührgefäß geben.

Knoblauch dazupressen und mit der **Hälfte** der **Muskatnuss**, etwas **Gemüsebrühpulver*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Auflauf aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen.

Salat mit dem **Dressing** verrühren, **Sonnenblumenkerne** zugeben und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE	1	2	2
Süßkartoffel US	1	1	1
braune Linse (Packung)	1	1	2
Tomatenmark	½ EL	¾ EL	1 EL
mittelscharf Senf 4)	1	1	2
Porree DE	1	1	1
Sahne	200 g	300 g T	400 g
Cheddar	50 g	75 g	100 g
Petersilie	5 g ☉	7,5 g ☉	10 g
Karotte NL	1	1	2
Sojasaße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Kopfsalat DE	½	¾	1
Muskatnuss	1	1	1
Zitrone ES	½	¾	1
Honig	8 g	12 g ☉	16 g
Sonnenblumenkerne	20 g	30 g ☉	40 g
Öl*	je 1 EL		
Gemüsebrühpulver*	nach Geschmack		
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	383 kJ/92 kcal	2423 kJ/579 kcal
Fett	4 g	24 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	10 g	58 g
- davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	5 g	30 g
Ballaststoffe	3 g	18 g
Salz	1 g	5 g

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, US: Vereinigte Staaten von Amerika, NL: Niederlande, ES: Spanien
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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at