

Linsenauflauf mit Käse-Kartoffel-Haube

Paprika, Champignons und Petersilie

Vegetarisch Family 45 – 55 Minuten • 677 kcal • Tag 3 kochen



braune Linsen



Ofenkartoffel



Champignons



Paprika multicolor



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Crème fraîche



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasoße



geriebener würziger Gouda



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gemüsebrühe



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	1	1,5**	2
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche 7)	100 g	100 g	200 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
geriebener würziger Gouda 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 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 **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **FR:** Frankreich



1 Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

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

Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem **Wasser** abspülen, bis es klar hindurchläuft.

Petersilie mit Stielen hacken.



4 Auflauf backen

Gemüse mit **Crème fraîche** vermengen und in eine Auflaufform geben.

Kartoffelscheiben darüberschichten, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **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.



2 Zwiebel braten

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelwürfel** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Paprikawürfel und **Champignons** zugeben und weitere 5 Min. braten.

Knoblauch dazupressen.



5 Mit Käse überbacken

Nach der Backzeit Auflaufform vorsichtig aus dem Backofen holen und **Gouda** darübersstreuen.

Grillfunktion des Backofens anschalten und **Linsenauflauf** ca. 5 Min. im Backofen gratinieren, bis der **Käse** anfängt zu bräunen.



3 Linsen dazugeben

Linsen und „Hello Buon Appetito“ in den Topf zugeben und mit 150 ml [225 ml | 300 ml] heißem **Wasser*** ablöschen.

Tomatenmark, **Sojasoße**, **Senf** und **Gemüsebrühe** zu den **Linsen** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Anschließend drei Viertel der gehackten **Petersilie** untermischen.

Linsengemüse abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



6 Anrichten

Linsenauflauf 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>

