

Linsenauflauf mit Käse-Kartoffel-Haube

Paprika, Champignons und Petersilie

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

3



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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 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



Vorgaren

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 0,5 cm 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/Reverse/Stufe 1** kochen.

Linsen und **Crème fraîche** zugeben und **2 Min./95 °C/Reverse/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.

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

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

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren und 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 **Paprikawürfel** 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>

