

Schnelle Linsenpfanne mit Camembert

Spitzkohl und Aprikosen-Chutney

Zeit Sparen High Protein Vegetarisch unter 650 Kalorien 15 – 25 Minuten • 648 kcal • Tag 2 kochen



braune Linsen



mittelscharfer Senf



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Camembert



Aprikosenchutney



Spitzkohl, geschnitten



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml	20 ml
Zwiebel DE	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Camembert 7)	250 g	375 g	500 g
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Spitzkohl, geschnitten	200 g	300 g	400 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. 510 g)
Brennwert	530 kJ/127 kcal	2712 kJ/648 kcal
Fett	7,8 g	39,7 g
– davon ges. Fettsäuren	3,9 g	19,9 g
Kohlenhydrate	6 g	30,8 g
– davon Zucker	3,1 g	15,9 g
Eiweiß	7,5 g	38,3 g
Salz	0,85 g	4,36 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

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland

1



Für den Camembert

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

Camembert auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 12 – 15 Min. aufbacken.

Tipp: Du kannst den Camembert auch in den noch kalten Backofen geben, so sparst Du Zeit.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

2



Für die Linsen

Linsen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Zwiebel halbieren und grob würfeln.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Linsen, Zwiebeln** und vorgeschnittenen **Spitzkohl** darin 5 – 8 Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich ist.

Pfanneninhalt mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Balsamicoessig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Senf** und „**Hello Paprika**“ ablöschen und für 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

3



Anrichten

Linsenfanne auf tiefe Teller verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, **Camembert** darauf anrichten und mit dem **Aprikosen-Chutney** toppen.

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>

