

Linsenauflauf mit Käse-Kartoffel-Haube

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Vegetarisch Klimaheld 45 – 55 Minuten • 684 kcal • Tag 3 kochen

12



braune Linsen



Ofenkartoffel



braune Champignons



Paprika multicolor



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Crème fraîche



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasoße



würziger Gouda, gerieben



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
braune 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, glatt	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche 7)	100 g	100 g	200 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
würziger Gouda, gerieben 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 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. 720 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	2863 kJ/684 kcal
Fett	5,5 g	39,3 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	21,6 g
Kohlenhydrate	6,5 g	46,5 g
– davon Zucker	2,3 g	16,5 g
Eiweiß	4,1 g	29,6 g
Salz	0,77 g	5,56 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 FR: Frankreich BE: Belgien ES: Spanien



1 Gemüse vorbereiten

Erhitze 150 ml [225 ml | 300 ml] **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 gießen und mit **Wasser** abspülen.

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 mit Deckel 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>

