

Linsenauflauf mit Käse-Kartoffel-Haube

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Klimaheld Vegetarisch Thermomix kocht • 684 kcal • Tag 3 kochen



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



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 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



Vorgaren

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, entkernen 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/Reverse/Stufe 1** dünsten.

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



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>

