

# Linsen-Pilz-Ragout mit Kartoffel-Pastinakenstampf dazu knackiger Salat

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 560 kcal • Tag 3 kochen

25



mehlig. Kartoffeln



Pastinake



Sojasoße



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



braune Champignons



braune Linsen



Petersilie glatt



Thymian



Blattsalatsmischung



Balsamicoreme

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Salz\*, Balsamicoessig\*, Zucker\*, Pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Pastinake <b>DE</b>	180 g	360 g	360 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
Balsamicocreame <b>14) 15)</b>	12 g	24 g	24 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. 790 g)
Brennwert	298 kJ/71 kcal	2344 kJ/560 kcal
Fett	2,6 g	20,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3,2 g
Kohlenhydrate	8,7 g	68,6 g
– davon Zucker	1,5 g	11,9 g
Eiweiß	2,6 g	20,5 g
Salz	0,55 g	4,29 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:** 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 14) Schwefeldioxyd und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland ES: Spanien



## Zum Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Pastinake** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Kartoffeln** und **Pastinake** in einen großen Topf mit **Wasser\*** geben, **salzen\***, aufkochen und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.



## Ragout vollenden

**Pfanninhalt** mit **Sojasoße**, **Senf**, **Tomatenmark**, der Hälfte „**Hello Muskat**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** ablöschen. 4 – 5 Min. köcheln, bis die **Soße** leicht eindickt.



## Kleine Vorbereitung

**Champignons** halbieren oder vierteln.

**Linsen** in ein Sieb gießen und mit **Wasser** abspülen.

**Petersilien-** und **Thymianblätter** getrennt voneinander grob hacken.



## Für den Salat

In einer großen Schüssel **Balsamicocreame**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Salat** mit **Dressing** marinieren.

**Kartoffeln** abgießen und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser\*** zurückhalten. **Kartoffeln**, **Kochwasser\***, restliches „**Hello Muskat**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine\*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten, drei Viertel von der **Petersilie** unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Pilzragout ansetzen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Champignons** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. **Linsen** und **Thymian** in die Pfanne geben und **Knoblauch** dazupressen, weitere 3 – 4 Min. mitbraten.



## Anrichten

**Pastinakenstampf** auf Teller verteilen. **Linsen-Pilz-Ragout** und **Salat** daneben anrichten und mit restlicher **Petersilie** garnieren.

**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>

