

Linsenauflauf mit Käse-Kartoffel-Haube

Paprika, Champignons und Petersilie

Family Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 691 kcal • Tag 3 kochen



braune Linsen



Ofenkartoffel



Champignons



Paprika multicolor



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Crème fraîche, Bio



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasoße



würziger Gouda, gerieben



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gemüsebrühpulver

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche, Bio 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	403 kJ/96 kcal	2892 kJ/691 kcal
Fett	5,5 g	39,4 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	21,5 g
Kohlenhydrate	6,6 g	47,7 g
– davon Zucker	2,4 g	17 g
Eiweiß	4,6 g	33 g
Salz	0,79 g	5,66 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 **ES:** Spanien **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten



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 achtern.

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** darüberstreuen.

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 geben 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>

