

# Linsenauflauf mit Käsehaube

## Porree und Karotten, dazu grüner Salat

Family Vegetarisch Thermomix hilft • 925 kcal • Tag 3 kochen



Ofenkartoffel



braune Linsen



Salatherz (Romana)



Porree



Karotte



Schnittlauch



Thymian



Kochsahne



junger Gouda, gerieben



Blütenhonig



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasoße



Gewürzmischung „Hello Muskat“



- 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

Olivenöl\*, Salz\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	3	5	6
braune Linsen	390 g	390 g	780 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	2	2
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	300 g	450 g	600 g
junger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	5 g	10 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. 910 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	3870 kJ/925 kcal
Fett	5,6 g	51,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	22,6 g
Kohlenhydrate	8,7 g	79,4 g
– davon Zucker	2,4 g	21,8 g
Eiweiß	3,2 g	29,2 g
Salz	0,54 g	4,96 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 IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BE: Belgien



## Varoma vorbereiten

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

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter geben.

**Kartoffeln** schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Kartoffeln** in den Gareinsatz geben [evtl. überstehende **Kartoffeln** in den **Varoma-Behälter**] geben.

**Karotte** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Porree** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Karotten** und **Porree** in den V-Behälter geben.



## Für den Auflauf

**Sahne**, gehackten **Thymian**, Hälfte [zwei Drittel | das ganze] **Tomatenmark**, „Hello Muskat“, **Sojasoße**, **Senf**, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen und anschließend **4 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen fortfahren.



## Gemüse vorgaren

**Linsen** durch den Varoma-Einlegeboden abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen Blätter vom **Thymian** streifen und fein hacken.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## Auflauf backen

Eine Auflaufform mit einer Hälfte der **Kartoffelscheiben** auslegen.

**Linsen** und **Karotten-Porree-Mix** darauf verteilen.

Restliche **Kartoffelscheiben** auf dem **Gemüse** verteilen.

**Sahne-Mix** aus dem Mixtopf darüber gießen und im Ofen ca. 20 – 25 Min. backen.

5 Min. vor Ende der Backzeit **Gouda** über den **Auflauf** streuen und zu Ende backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



## Für den Salat

**Salatblätter** abzupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer großen Schüssel **Honig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, **Schnittlauchröllchen**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Salatblätter** zum **Dressing** geben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren.



## Anrichten

**Auflauf** aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen.

**Salat** mit dem **Dressing** verrühren.

**Auflauf** und **Salat** auf Teller verteilen 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>

