

Linsenauflauf mit Käsehaube

Porree und Karotten, dazu grüner Salat

Family Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 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“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Salz*, Öl*, Weißweinessig*, Zucker*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE FR BE	3	5	6
braune Linsen	390 g	390 g	780 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Porree DE NL ES	1	1	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	300 g	450 g	600 g
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	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

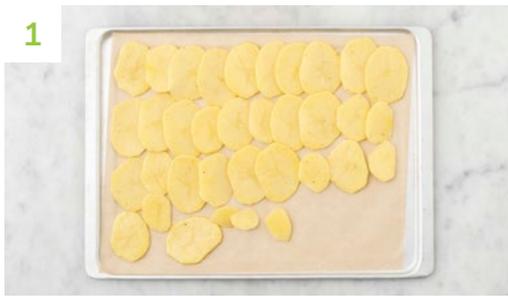
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

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

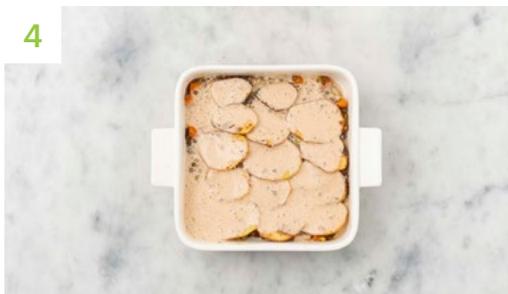


1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden. **Kartoffelscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelscheiben ca. 10 Min. backen, bis sie bissfest sind.



4 Für den Auflauf

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

Mit **Linsengemüse** toppen und restliche **Kartoffelscheiben** auf dem **Linsengemüse** verteilen.

Sahne-Mix 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.



2 Kleine Vorbereitung

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne** mit „**Hello Muskat***“ und **Pfeffer*** verrühren.

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

Porree längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Thymianblätter fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

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



5 Für den Salat

Salatblätter abzupfen und in mundgerechte Stücke reißen.

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.



3 Für das Linsengemüse

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Linsen, **Karotten**, **Porree** und die Hälfte [zwei Drittel | alles] vom **Tomatenmark** dazugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Mit **Sojasoße** ablöschen.

Senf und gehackten **Thymian** dazugeben.

Mit **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken und vom Herd nehmen.



6 Anrichten

Auflauf aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen.

Salat mit dem **Dressing** mischen.

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>

