

# Linsen-Pilz-Ragout mit Kartoffel-Karotten-Stampf dazu knackiger Salat

unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix kocht • 570 kcal • Tag 3 kochen

33



braune Linsen



mehlig. Kartoffeln



Karotte



braune Champignons



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Blattsaladmischung



Sojasoße



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



Balsamicoreme



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

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 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
Balsamicocreme <b>14   15</b>	12 g	24 g	24 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	5 g	7,5 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. 800 g)
Brennwert	300 kJ/72 kcal	2385 kJ/570 kcal
Fett	2,5 g	19,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3,2 g
Kohlenhydrate	9 g	71,3 g
– davon Zucker	2g	16,1 g
Eiweiß	2,6 g	20,5 g
Salz	0,59 g	4,71 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) Schwefeldioxid und Sulfite 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



## 1 Soße vorbereiten

**Knoblauch** abziehen.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

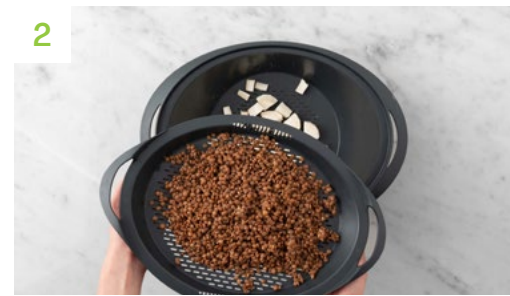
**Sojasoße, Senf, Tomatenmark**, die Hälfte „Hello Muskat“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und 150 g [225 g | 300 g] **Wasser\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen. **Soße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## 4 Für das Ragout

10 Min. vor Ende der Dampfzeit 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. **Champignons** mit vorbereiteter **Soße** ablöschen und 4 – 5 Min. köcheln, bis die **Soße** leicht eindickt.

Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**). **Linsen** in die Pfanne zugeben, unterheben und **Ragout** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 Gemüse vorbereiten

**Karotte** nach Belieben schälen, in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze freibleiben.

**Linsen** durch den Varoma-Einlegeboden abgießen. V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

**Kartoffeln** schälen, in 2 cm Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben.

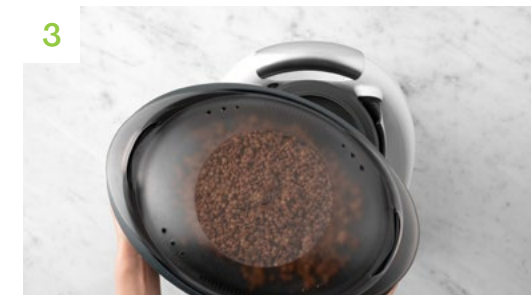


## 5 Für den Stampf

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

**Kartoffeln, Karotten**, restliches „Hello Muskat“, drei Viertel der **Petersilie**, 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit**, 10 g [15 g | 20 g] **Margarine\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 4** pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tip:** Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



## 3 Dampfaren

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Champignons** halbieren oder vierteln.

**Thymianblätter** grob hacken.

In einer großen Schüssel **Balsamicocreme**, 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.



## 6 Anrichten

**Salatmischung** unter das **Dressing** heben.

**Stampf** 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>

