

# Linsenauflauf mit Käse-Kartoffel-Haube mit Karotte, Champignons und Petersilie

Family Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 654 kcal • Tag 3 kochen

6



braune Linsen



Ofenkartoffel



braune Champignons



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Crème fraîche, Bio



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasoße



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gemüsebrühpulver



würziger Gouda, gerieben



# 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 <b>DE   FR   BE</b>	1	2	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche, Bio <b>7)</b>	100 g	100 g	200 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	37,5 ml**	50 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
würziger Gouda, gerieben <b>7)</b>	100 g	150 g	200 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. 660 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	2736 kJ/654 kcal
Fett	5,9 g	38,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	21,5 g
Kohlenhydrate	6,3 g	41,7 g
– davon Zucker	1,8 g	11,7 g
Eiweiß	4,3 g	28,4 g
Salz	0,85 g	5,6 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 **EG:** Ägypten



## 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 achteln.

**Karotte** nach Belieben schälen 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.



## 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.



## 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. **Karotten** und **Zwiebelwürfel** darin 4 – 5 Min. anbraten.

**Champignons** zugeben und weitere 5 Min. braten.

**Knoblauch** dazupressen.



## 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.



## Linsen dazugeben

**Linsen** und „Hello Buon Appetito“ in den Topf zugeben 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.



## 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>

