

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

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 554 kcal • Tag 3 kochen



mehlig. Kartoffeln



braune Linsen



braune Champignons



Karotte



Blattsalatmischung



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Sojasaße



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



Balsamicreme



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|-----------|-------|
| mehlig. Kartoffeln | 400 g | 600 g | 750 g |
| braune Linsen | 390 g | 585 g** | 780 g |
| braune Champignons | 200 g | 300 g | 400 g |
| Karotte DE IL NL FR IT ES | 1 | 2 | 2 |
| Blattsaladmischung | 50 g | 75 g | 100 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Petersilie glatt/Thymian | 10 g | 10 g | 10 g |
| Sojasoße 11 15) | 25 ml | 37,5 ml** | 50 ml |
| mittelscharfer Senf 9) | 10 ml | 15 ml** | 20 ml |
| Tomatenmark | 35 g | 52,5 g** | 70 g |
| Balsamicocreme 14 15) | 12 g | 24 g | 24 g |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10) | 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. 750 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 311 kJ/74 kcal | 2316 kJ/554 kcal |
| Fett | 2,7 g | 19,8 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,4 g | 3,1 g |
| Kohlenhydrate | 9,1 g | 67,9 g |
| – davon Zucker | 1,7 g | 12,9 g |
| Eiweiß | 2,7 g | 20 g |
| Salz | 0,63 g | 4,68 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) Schwefeldioxide 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



Zum Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Karotte schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Kartoffeln und **Karotte** in einen großen Topf mit **Wasser*** geben, **salzen***, aufkochen und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.



Kleine Vorbereitung

Champignons halbieren oder vierteln.

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

Petersilien und **Thymianblätter** getrennt voneinander grob hacken.



Pilzragout ansetzen

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. **Linsen** und **Thymian** in die Pfanne geben und **Knoblauch** dazupressen, weitere 3 – 4 Min. mitbraten.



Ragout vollenden

Pfanninhalt mit **Sojasoße**, **Senf**, **Tomatenmark**, der Hälfte „**Hello Muskat**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen. 4 – 5 Min. köcheln, bis die **Soße** leicht eindickt.



Für den Salat

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. **Salat** mit **Dressing** marinieren.

Kartoffeln abgießen und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser*** zurückhalten. **Kartoffeln**, **Kochwasser***, restliches „**Hello Muskat**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten, drei Viertel von der **Petersilie** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Karottenstampf 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>

