

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

unter 650 Kalorien **Vegan** Thermomix kocht • 554 kcal • Tag 3 kochen



mehlig. Kartoffeln



braune Linsen



braune Champignons



Karotte



Blattsalatsmischung



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Sojasoße



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



Balsamicreme



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
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
Blattsalatsmischung	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) Schwefeldioxyde 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 schälen, in ca. 1,5 cm Würfel 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

Salatsmischung unter das **Dressing** heben.

Kartoffel-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>

