

# Linsenauflauf mit Käsehaube

Porree und Karotten, dazu grüner Salat

Family Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 928 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 <b>DE   FR   BE</b>	3	5	6
braune Linsen	390 g	390 g	780 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	300 g	450 g	600 g
junger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 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	25 ml	50 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	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	425 kJ/102 kcal	3885 kJ/928 kcal
Fett	5,6 g	51,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	22,6 g
Kohlenhydrate	8,8 g	80,6 g
– davon Zucker	2,4 g	21,6 g
Eiweiß	3,2 g	29,1 g
Salz	0,54 g	4,9 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 **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel

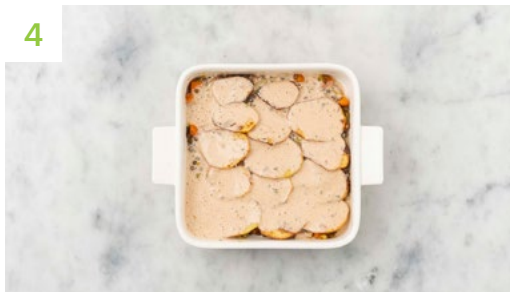


## 1 Kartoffeln backen

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.



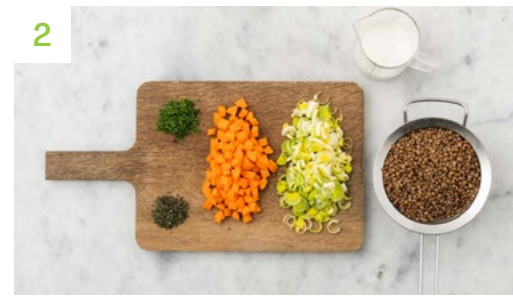
## 4 Für den Auflauf

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.

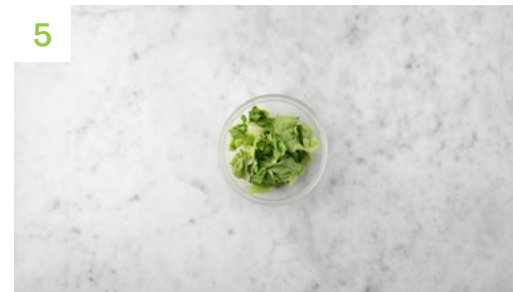
**Karotte** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**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

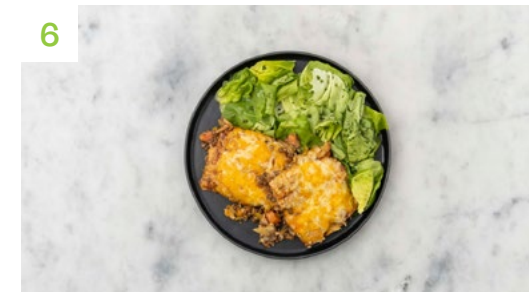
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**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>

