

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

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 572 kcal • Tag 3 kochen



mehlig. Kartoffeln



braune Linsen



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
Champignons	200 g	300 g	400 g
Karotte DE NL ES IL	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	70 g	105 g**	140 g
Balsamicocreme 14)	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. 740 g)
Brennwert	324 kJ/78 kcal	2391 kJ/572 kcal
Fett	2,7 g	20,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3,2 g
Kohlenhydrate	9,6 g	71,2 g
– davon Zucker	2,1 g	15,3 g
Eiweiß	2,8 g	20,6 g
Salz	0,63 g	4,64 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



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.



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.



Kleine Vorbereitung

Champignons halbieren oder vierteln.

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

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



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, 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.



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.



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>

