

Gratinierte Paprika mit Linsen-Gouda-Füllung

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs Viel Gemüse Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 841 kcal • Tag 3 kochen

23



braune Linsen



Karotte



Petersilie glatt



Thymian



rote Paprika



Tomatenmark



Salatmischung



Sahnejoghurt



Walnüsse



geriebener Hartkäse



rote Zwiebel



mittelscharfer Senf



geriebener Gouda



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	1	1,5**	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
rote Paprika DE	2	3	4
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Sahnejoghurt 7)	150 g	200 g	300 g
Walnüsse 24)	40 g	80 g	80 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
geriebener Gouda 7)	75 g	100 g	150 g
Öl*, Weißweinessig*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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	469 kJ/112 kcal	3518 kJ/841 kcal
Fett	7,34 g	55,05 g
– davon ges. Fettsäuren	2,21 g	16,60 g
Kohlenhydrate	6,33 g	47,50 g
– davon Zucker	3,92 g	29,42 g
Eiweiß	4,36 g	32,70 g
Salz	0,310 g	2,322 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) 8) Eier 9) Senf 24) Walnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel EG: Ägypten



1 Paprika vorgaren

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen.

Paprikahälften mit 1,5 EL [2 EL | 3 EL] **Öl*** einreiben, **salzen***, **pfeffern*** und mit der Öffnung nach unten in eine Auflaufform legen. Im Ofen ca. 15 Min. garen, während du mit dem Rezept fortfährst.



2 Gemüse schneiden

Karotten schälen, die Hälfte längs vierteln und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die restliche **Karotte** grob raspeln.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.

Blätter von **Petersilie** und **Thymian** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

Linsen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



3 Gemüse anbraten

Walnüsse in der Packung grob zerdrücken, dann in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen. Herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel-** und **Karottenwürfel** darin 4 - 6 Min. anbraten.

Linsen, **Senf**, **Tomatenmark**, **Thymian** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** dazugeben und 3 Min. mitbraten.

Hartkäse und etwas **Pfeffer*** in die Pfanne rühren.



4 Paprika gratinieren

Auflaufform mit den **Paprika** aus dem Ofen holen, die Hälften umdrehen und mit der **Linsenmischung** füllen, wieder in den Ofen geben und insgesamt ca. 25 Min. überbacken, bis die **Paprika** weich sind.

Paprikahälften nach 15 Min. mit geriebenem **Gouda** bestreuen und ca. 10 Min. fertig gratinieren.



5 Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sahnejoghurt** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Geraspelte **Karotte** untermischen.

Restlichen **Joghurt** in einer kleinen Schüssel mit gehackter **Petersilie** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Gratinierte **Paprikahälften** auf Teller verteilen. **Salatmix** mit dem **Karottensalat** mischen, neben den **Paprikahälften** anrichten und mit gehackten **Walnüssen** bestreuen.

Mit dem **Petersiliendip** 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>

