

Gratinierte Paprika mit Linsen-Gouda-Füllung

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs Viel Gemüse Vegetarisch Thermomix kocht • 841 kcal • Tag 3 kochen

23

Natürlicher Geschmack

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



braune Linsen



Karotte



Petersilie glatt



Thymian



rote Paprika



Tomatenmark



Salatmischung



Sahnejoghurt



Walnüsse



geriebener Hartkäse



rote Zwiebel



mittelscharfer Senf



geriebener Gouda

thermomix

⏱ 30 [30 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 50]

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform, 1 kleine Schüssel, 1 kleine Pfanne und 1 große Schüssel

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*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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



Paprika vorgaren

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** einreiben, **salzen***, **pfeffern***. **Paprikahälften** mit der Öffnung nach unten in eine Auflaufform legen und im Ofen ca. 15 Min. garen.

Währenddessen Blättchen vom **Thymian** streifen.

Zwiebel abziehen und halbieren.

Karotte schälen, in grobe Stücke schneiden.



Für den Dip

Walnüsse in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern, in eine kleine Pfanne umfüllen und ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen. Herausnehmen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Restlichen **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für die Füllung

Hälfte der **Karotten**, **Zwiebel**, **Thymian**, **Senf**, **Tomatenmark** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **7 Min.** [8 Min. | 8 Min.]/**100 °C**/ **↻/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Linsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

Nach der Dünstzeit **Linsen**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und **geriebenen Hartkäse** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Salat

Restliche **Karotten**, beiseitegestellten **Joghurt**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Karottensalat in eine Schüssel umfüllen und **Salatmix** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

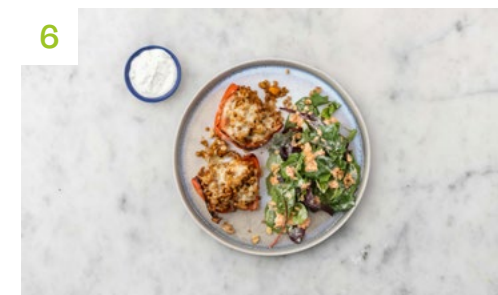


Paprika gratinieren

Auflaufform mit den **Paprika** aus dem Ofen holen, die Hälften umdrehen und mit der **Linsemischung** 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.

Währenddessen Mixtopf spülen und trocknen. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sahnejoghurt** abfüllen, kurz beiseitestellen und mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Gratinierte **Paprikahälften** auf Teller verteilen.

Salat 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>

