

# Herzhafter Linsenauflauf mit Käsehaube

dazu grüner Salat

Vegetarisch Family 45 – 55 Minuten • 914 kcal • Tag 3 kochen

17



Ofenkartoffel



braune Linsen



Karotte



Porree



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasaße



Kochsahne



geriebener Junger Gouda



Schnittlauch



Thymian



Salatherz (Romana)



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Blütenhonig



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Essig\*, Olivenöl\*, Öl\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß, 1 Sieb und  
1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	3	5	6
braune Linsen	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	1	2	2
Porree <b>NL   BE</b>	1	1	2
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml
Kochsahne <b>7)</b>	300 g	300 g	600 g
geriebener Junger Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	5 g	10 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 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. 930 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	3824 kJ/914 kcal
Fett	5,51 g	50,98 g
– davon ges. Fettsäuren	2,41 g	22,31 g
Kohlenhydrate	8,67 g	80,26 g
– davon Zucker	2,45 g	22,69 g
Eiweiß	3,15 g	29,14 g
Salz	0,561 g	5,194 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 ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien FR: Frankreich EG: Ägypten MA: Marokko MT: Malta IL: Israel PT: Portugal CY: Zypern DK: Dänemark



## Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** schälen und in sehr dünne, ca. 0,5 cm dicke, 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.



## Für den Auflauf

Eine Auflaufform mit der Hälfte der **Kartoffelscheiben** auslegen. Mit **Limsgemüse** toppen und restliche **Kartoffelscheiben** auf dem **Limsgemüse** 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.



## Kleine Vorbereitung

In einem hohen Rührgefäß **Sahne** 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.



## Für den Salat

**Salatblätter** abzupfen und in mundgerechte Stücke reißen.

In einer großen Schüssel **Honig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, **Schnittlauchröllchen**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.



## Für das Limsgemüse

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.



## 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!**

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!