

Linsen-Walnuss-Pfanne mit Champignons

Tomaten-Salsa, Kräuter-Joghurt und Limettenreis

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 642 kcal • Tag 3 kochen



Basmati-Wildreis-Mischung



braune Linsen



Walnüsse



braune Champignons



Joghurt



Tomate



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Koriander



Petersilie glatt



Limette, ungewachst



Zwiebel



Tomatenmark



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
2 kleinen Schüsseln, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Walnüsse 24)	20 g	30 g**	40 g
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Joghurt 7)	150 g	200 g	300 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	10 g	12 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	2
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 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. 820 g)
Brennwert	330 kJ/79 kcal	2687 kJ/642 kcal
Fett	2,20 g	17,94 g
– davon ges. Fettsäuren	0,44 g	3,56 g
Kohlenhydrate	10,95 g	89,21 g
– davon Zucker	1,96 g	15,94 g
Eiweiß	2,98 g	24,30 g
Salz	0,314 g	2,558 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 **24)** Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland

CO: Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru

ES: Spanien **MA:** Marokko



Wildreis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. **Wasser salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt ziehen lassen.

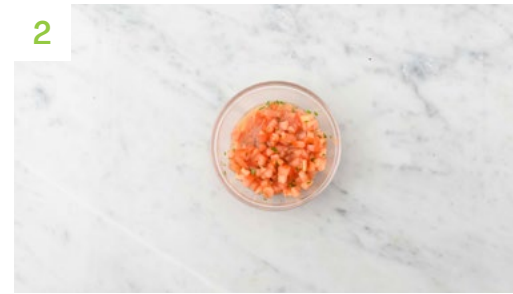


Für das Linsen-Hack

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Champignon-** und **Zwiebelwürfel** darin 3 – 4 Min. braten.

Walnüsse und **Linsen** hinzufügen und 3 – 4 Min. weiterbraten.

Tomatenmark, „**Hello Smoky Paprika**“, „**Hello Fiesta**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** hinzufügen und 1 Min. einkochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Salsa

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Koriander und **Petersilie** grob hacken.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.

Limette vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel**, die Hälfte der **Kräuter** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren. Mit **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit restlichen **Kräutern** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitung

Linsen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Walnüsse fein hacken.

Zwiebel grob würfeln.

Champignons grob hacken.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** untermischen.

Limettenreis auf tiefe Teller verteilen, **Linsen-Walnuss-Hack** und **Tomatensalsa** darauf anrichten und mit **Limetten-Joghurt** beträufeln.

Mit restlichen **Limettenspalten** 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>

