



Linsenauflauf mit braunen Champignons, Paprika und Babyspinat unter Cheddar-Kartoffel-Haube

Paprika und Babyspinat unter Cheddar-Kartoffel-Haube



HELLO CHEDDAR

Durch seinen herzhaften, würzigen Geschmack bietet sich Cheddar perfekt dazu an, ihn als goldbraune Kruste für leckere Aufläufe aller Art zu verwenden.



Babyspinat



geriebener Cheddar



rote Paprika



braune Linsen



Ofenkartoffel



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Tomatenmark



Sojasoße



mittelscharfer Senf



braune Champignons



Petersilie



Knoblauchzehe



Zwiebel



Karotte

- 45 Minuten
- Stufe 2
- Neuentdeckung
- Veggie
- leichter Genuss

Gesund, aromatisch und **ballaststoffreich** möchtest Du heute essen? Dann haben wir genau das Richtige für Dich. Unser Linsenauflauf punktet mit jeder Menge Gemüse und Geschmack, die sich unter einer Haube aus fein geschnittenen Kartoffelscheiben verbergen, bringen wir Dir heute lateinamerikanische Stimmung auf den Teller. Für die einfache Zubereitung brauchst Du außerdem nur einen Topf und Deinen Backofen. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 großen Topf**, ein **Sieb**, eine **Knoblauchpresse** und eine **Auflaufform**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze **200 ml** [**300 ml** | **400 ml**] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Karotte schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Braune Champignons vierteln.



4 AUFLAUF VORBACKEN

Gemüse in eine Auflaufform geben, **Kartoffelscheiben** darüberschichten, **Butter*** darüber verteilen und 25 – 35 Min. backen.

★ **TIPP:** *Kartoffelscheiben nicht zu sehr überlappen lassen, sonst garen sie nicht gleichmäßig.*



2 ZWIEBELN ANBRATEN

Braune Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. **Petersilie** mit Stielen hacken. Ungeschälte **Ofenkartoffel** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

In einem großen Topf **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** hineingeben und 4 – 5 Min anbraten. **Karotten-** und **Paprikawürfel** sowie **Champignonviertel** zugeben und weitere 5 Min. braten. Anschließend **Knoblauch** dazupressen.



5 MIT KÄSE ÜBERBACKEN

Nach der Backzeit Auflaufform vorsichtig aus dem Backofen holen und **geriebenen Cheddar** darüberstreuen.

Die Grillfunktion vom Backofen anschalten und **Linsenauflauf** ca. 5 Min. im Backofen gratinieren.



3 LINSEN DAZUGEBEN

Braune Linsen und **Gewürzmischung** mit in den Topf geben und mit heißem **Wasser*** ablöschen. **Tomatenmark**, **Sojasoße**, **mittelscharfer Senf** und **Gemüsebrühe*** zu den **Linsen** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Anschließend **Babyspinat** und $\frac{3}{4}$ der gehackten **Petersilie** untermischen. **Linsengemüse** abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen.



6 ANRICHTEN

Linsenauflauf auf Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☉	2
Karotte NL	1	1 (groß)	2
rote Paprika NL BE	1	1 (groß)	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
braune Linsen (Dose)	1	1½ ☉	2
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Ofenkartoffel DE	1	2 (klein)	2
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“ 15)	4 g	6 g ☉	8 g
Tomatenmark	1 EL ☉	1½ EL ☉	2 EL
Sojasoße 1) 6)	20 ml	30 ml ☉	40 ml
mittelscharfer Senf 10)	10 ml	15 ml ☉	20 ml
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
geriebener Cheddar 7)	50 g	75 g	100 g
Öl*, Butter* 7)	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
heißes Wasser*	200 ml	300 ml	400 ml
Gemüsebrühpulver*	½ TL	¾ TL	1 TL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	383 kJ/92 kcal	2427 kJ/579 kcal
Fett	4 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	10 g	58 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	5 g	30 g
Ballaststoffe	3 g	18 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen **6)** Soja **7)** Milch **10)** Senf

15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande, **NZ:** Neuseeland

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!

2018 | KW 18 | 3

HelloFRESH