



# 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



Gemüsebrühe

45 Minuten

Stufe 2

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. So bringen wir Dir heute lateinamerikanische Stimmung auf den Teller. Für die einfache Zubereitung brauchst Du außerdem nur einen Topf und Deinen Backofen. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 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 <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Karotte <b>DE</b>	1	1 (groß)	2
rote Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	2
braune Champignons <b>PL</b>	100 g	150 g	200 g
braune Linsen (Pkg.)	1	1½ ☉	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Ofenkartoffel <b>DE</b>	1	1½ ☉	2
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	35 g ☉	55 g ☉	70 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml ☉	40 ml
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Babyspinat <b>DE</b>	50 g	75 g	100 g
geriebener Cheddar 5)	50 g	75 g	100 g
Öl*, Butter* 5)	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
heißes Wasser*	200 ml	300 ml	400 ml
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	261 kJ/63 kcal	1.621 kJ/388 kcal
Fett	4 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	5 g	31 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	2 g	15 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0 g	3 g

### ALLERGENE

1) Weizen 4) Senf 5) Milch 10) Sojabohnen

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

### URSPRUNGLÄNDER

**DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande **PL:** Polen  
Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

## Guten Appetit!