



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

Neuentdeckung

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.

Erhitze Wasser im **Wasserkocher** und heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 Auflaufform**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

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** je nach Größe vierteln oder achteln. **Braune Linsen** in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. **Petersilie** mit Stielen hacken. Ungeschälte **Kartoffel** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.



4 AUFLAUF BACKEN

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 BRATEN

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



5 MIT KÄSE ÜBERBACKEN

Nach der Backzeit Auflaufform vorsichtig aus dem Backofen holen, geriebenen **Cheddar** darüberstreuen, die Grillfunktion des Backofens 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. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Tomatenmark**, **Sojasoße**, **Senf** und **Gemüsebrühe** zu den **Linsen** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Anschließend **Babyspinat** und **drei Viertel** der gehackten **Petersilie** untermischen. **Linsengemüse** abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen.



6 ANRICHTEN

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

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Karotte NL	1	1	2
rote Paprika NL ES	1	1	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
braune Linsen	1	1½ ☉	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Ofenkartoffel DE	1	1 ½ ☉	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	50 g	75 g	100 g
geriebener Cheddar 5)	50 g	75 g	100 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
heißes Wasser* für Schritt 3	200 ml	300 ml	400 ml
Butter* 5) für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	285 kJ/68 kcal	2.071 kJ/495 kcal
Fett	3 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	6 g	44 g
– davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	3 g	23 g
Salz	1 g	4 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

EG: Ägypten ES: Spanien NL: Niederlande DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!