

# Linsenauflauf mit Käse-Kartoffel-Haube

Zucchini, Champignons und Petersilie

Vegetarisch Family 45 – 55 Minuten • 677 kcal • Tag 3 kochen



braune Linsen



Ofenkartoffel



braune Champignons



Zucchini



Petersilie



Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Tomatenmark



Crème fraîche



Knoblauchzehe



Sojasoße



mittelscharfer Senf



geriebener würziger Gouda



Gemüsebrühe



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 Backblech, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	1	1,5**	2
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>ES</b>   <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>FR</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>MT</b>   <b>IL</b>   <b>PT</b>   <b>CY</b>	1	2	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Zucchini <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	0,5**	0,75**	1
Crème fraîche <b>7)</b>	100 g	100 g	200 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11)</b>   <b>15)</b>	25 ml	38 ml**	50 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	20 ml	20 ml
geriebener würziger Gouda <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 700 g)
Brennwert	405 kJ/97 kcal	2833 kJ/677 kcal
Fett	5,89 g	41,22 g
- davon ges. Fettsäuren	3,34 g	23,34 g
Kohlenhydrate	6,03 g	42,17 g
- davon Zucker	2,03 g	14,19 g
Eiweiß	4,10 g	28,70 g
Salz	0,854 g	5,971 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 **NZ:** Neuseeland



## 1 Gemüse vorbereiten

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Braune Champignons** je nach Größe vierteln oder achteln.

**Zucchini** in 2 cm Würfel schneiden.

Ungeschälte **Kartoffel** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

**Linsen** in ein Sieb geben und mit kaltem **Wasser** abspülen, bis es klar hindurchläuft.

**Petersilie** mit Stielen hacken.



## 4 Auflauf backen

**Gemüse** mit **Crème fraîche** vermengen und in eine Auflaufform geben.

**Kartoffelscheiben** darüberschichten, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** darüber verteilen und 25 – 35 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

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



## 2 Zwiebel braten

**Zwiebel** halbieren und fein würfeln.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** hineingeben und 4 – 5 Min. anbraten. **Zucchini** und **Champignons** zugeben und weitere 5 Min. braten.

**Knoblauch** dazupressen.



## 5 Mit Käse überbacken

Nach der Backzeit Auflaufform vorsichtig aus dem Backofen holen, **Reibekäse** darüberstreuen, die Grillfunktion des Backofens anschalten und **Linsenaufbau** ca. 5 Min. im Backofen gratinieren, bis der **Käse** anfängt zu bräunen.



## 3 Linsen dazugeben

**Linsen** und **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** mit in den Topf geben und mit 150 ml [225 ml | 300 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen.

**Tomatenmark**, **Sojasoße**, **Senf** und **Gemüsebrühpulver** zu den **Linsen** geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Anschließend drei Viertel der gehackten **Petersilie** untermischen.

**Linsengemüse** abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 6 Anrichten

**Linsenaufbau** mit **Kartoffelhaube** auf Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und 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>

