

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 DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	0,5**	0,75**	1
Crème fraîche 7	100 g	100 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11 15	25 ml	38 ml**	50 ml
mittelscharfer Senf 9	10 ml	20 ml	20 ml
geriebener würziger Gouda 7	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe 10	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>

