



LINSENAUFLAUF MIT PAPRIKA

und Babyspinat unter Cheddar-Kartoffel-Haube



HELLO CHEDDAR

Die englischste aller Käsesorten hat eine kräftige Färbung und wird in Delikatessengeschäften sogar mit Whisky-, Kräuter- oder Bieraroma angeboten.



Babyspinat



geriebener Cheddar



Karotte



rote Paprika



braune Champignons



braune Linsen



Petersilie



Ofenkartoffel



Gewürzmischung



Tomatenmark



Sojasoße



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe



Zwiebel

45 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Gesund und **ballaststoffreich** möchtest Du heute essen, dabei aber nicht auf ein leichtes Seelenstreicheln verzichten? Dann haben wir genau das Richtige für Dich: Unser Linsenaufbau punktet mit jeder Menge Gemüse und Geschmack, die sich unter einer Haube aus fein geschnittenen Kartoffelscheiben verbergen, dem wir als kleines Extra noch etwas Cheddar verpasst haben. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **200 ml [400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 großen Topf**, eine **Auflaufform**, **1 große Schüssel** und eine **Knoblauchpresse**.



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, 1 EL [2 EL] **Butter** darüber verteilen und 20 – 25 Min. backen.

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



2 ZWIEBELN BRATEN

In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** hineingeben und 4 – 5 Min anbraten. **Karotten- und 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 vom Backofen anschalten und **Linsenaufauf** ca. 5 Min. im Backofen gratinieren.



3 LINSEN DAZUGEBEN

Braune Linsen und **Gewürzmischung** mit in den Topf geben und mit 200 ml [400 ml] heißem **Wasser** ablöschen. **Tomatenmark, Sojasoße, Senf** und ½ TL [1 TL] **Gemüsebrühe** zu den **Linsen** geben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Anschließend **Babyspinat** und ¾ der gehackten **Petersilie** untermischen. **Linsengemüse** abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen.



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|---|--------|---------|
| Zwiebel DE | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 |
| Karotte NL | 1 | 2 |
| rote Paprika ES | 1 | 2 |
| braune Champignons | 100 g | 200 g |
| braune Linsen | 1 Dose | 2 Dosen |
| Petersilie | 10 g | 20 g |
| Ofenkartoffel DE | 1 | 2 |
| Gewürzmischung „Hello Mediterraneo“ 15) | 4 g | 8 g |
| Tomatenmark | 1 EL ☺ | 2 EL ☺ |
| Sojasoße 1) 6) | 20 ml | 40 ml |
| mittelscharfer Senf 1) 10) | 10 ml | 20 ml |
| Babyspinat | 50 g | 100 g |
| geriebener Cheddar 7) | 50 g ☺ | 100 g |

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter* 7), Gemüsebrühe*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☺ 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. 650 g) |
|---------------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 385 kJ/92 kcal | 2512 kJ/599 kcal |
| Fett | 4 g | 24 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2 g | 12 g |
| Kohlenhydrate | 10 g | 61 g |
| – davon Zucker | 3 g | 19 g |
| Eiweiß | 5 g | 30 g |
| Ballaststoffe | 3 g | 19 g |
| Salz | 1 g | 5 g |

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 7) Milch 10) Senf
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!