

LINSENAUFLAUF MIT RÖSTIKRUSTE,

dazu Bohnen-Spinat-Gemüse mit Knoblauch



HELLO KNOBLAUCH

*Jeder kennt die Knoblauchfahne!
Verantwortlich ist der Inhaltsstoff Allicin.
Die schwefelhaltige Substanz entsteht,
wenn Knoblauch zerkleinert wird.*



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



braune Linsen



Karotte



Buschbohnen



Babyspinat



Knoblauchzehe



Butter



festkochende Kartoffeln



Schmand



Tomate



Gewürzmischung „Hähncheneintopf“

45 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Unsere Köchin Minne hat ein ganz besonderes Rezept für Dich kreiert! Die Kombination aus **protein-** und **ballaststoffreichen** Linsen in einer herzhaften Soße, zusätzlich überbacken mit einer leckeren Kartoffelrösti, lässt unsere Herzen höherschlagen. Dazu gibt es ein schnell zubereitetes Bohnen-Spinat-Gemüse, das Du zusätzlich mit dem aromatischen Knoblauch und frischen Tomatenwürfeln verfeinerst. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Auflaufform, 1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 2 kleine Töpfe, 1 großen Topf, 1 Knoblauchpresse** und **1 Sieb**.



1 ZU BEGINN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in einen großen Topf mit **Wasser** geben, **salzen***, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren, zu den **Kartoffeln** geben und ca. 8 Min. mitköcheln lassen, bis die **Bohnen** gar, aber noch bissfest sind.

Dann **Bohnen** und **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser spülen.



4 RÖSTI REIBEN

Linsen in eine Auflaufform geben.

Kartoffeln grob reiben und in einer großen Schüssel mit $\frac{3}{4}$ der **Butter**, **Pfeffer*** und **Salz*** verrühren.

Geriebene **Kartoffeln** gleichmäßig über die **Linsen** geben.

Auflauf für ca. 20 Min. im Ofen backen, bis die **Rösti** goldbraun ist.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. **Karotte** schälen und grob reiben.

Braune Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

In einem kleinen Topf mit heißem **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** zubereiten.

Knoblauch abziehen.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



5 BOHNEN ZUBEREITEN

In der gleichen großen Pfanne **Öl*** mit restlichen **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen und 1 Min. mitbraten.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis er zerfallen ist. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 LINSEN ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** darin 3 Min. anbraten.

Geriebene **Karotten** und **Linsen** zufügen, kurz anbraten, mit **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. aufkochen lassen. **Gewürzmischung** und **Schmand** dazugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Bohnensalat auf Teller verteilen und mit **Tomatenwürfeln** toppen. **Auflauf** daneben anrichten und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
festkochende Kartoffeln 5)	200 g	300 g	400 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel NL	1	1	2
Karotte NL	1	2	2
braune Linsen	1	1½ ☞	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hähncheneintopf“	2 g ☞	4 g ☞	5 g
Tomate NL ES	1	2	2
Schmand 5)	150 g	225 g ☞	300 g
Wasser* für Schritt 2	100 ml	150 ml	200 ml
Öl* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	254 kJ/61 kcal	1.722 kJ/412 kcal
Fett	3 g	22 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	4 g	30 g
- davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	1 g	6 g
Salz	1 g	1 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind alle die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

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!