



# 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



festk. Kartoffeln



Schmand



Tomate



Gewürzmischung  
„Muskat“

45 - 55 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

# LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

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



## 1 ZU BEGINN

**Backofen** vorheizen!

Ungeschälte **Kartoffeln** in einen großen Topf mit Wasser geben, **salzen\***, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Buschbohnen** zu den **Kartoffeln** geben und ca. 8 Min. mitköcheln lassen, bis die **Bohnen** gar, aber noch bissfest sind. Anschließend **Bohnen** und **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser spülen und abkühlen lassen.

★ **TIPP:** Die Kartoffeln werden vorgekocht, damit sie sich einfacher reiben lassen und beim Backen nicht so lange brauchen.



## 4 RÖSTI REIBEN

**Linsen** in eine Auflaufform geben (Pfanne in Schritt 5 wiederverwenden). **Kartoffeln** grob reiben und in einer großen Schüssel mit **drei Vierteln** 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 100 ml [150 ml | 200 ml] heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



## 5 BOHNEN ZUBEREITEN

**Knoblauch** abziehen.

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

In der großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** mit der 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 der **Spinat** zerfallen ist. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 3 LINSEN ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **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.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
festk. Kartoffeln DE	200 g	300 g	400 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Karotte DE	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 „Muskat“	2 g ☺	4 g ☺	5 g
Tomate NL   PL	1	2	2
Schmand 5)	150 g	225 g ☺	300 g
heißes 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. 650 g)
Brennwert	317 kJ/76 kcal	2.123 kJ/508 kcal
Fett	3,24 g	21,73 g
- davon ges. Fettsäuren	0,85 g	5,70 g
Kohlenhydrate	6,35 g	42,60 g
- davon Zucker	1,62 g	10,89 g
Eiweiß	2,00 g	13,38 g
Salz	0,240 g	1,610 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

5) Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien PL: Polen

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

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

2019 | KW 45 | 6

**HELLO FRESH**