



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“

20 [30 | 30] Min. 35 [40 | 40] Min.

Stufe 3

Thermomix kocht

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Umluft (**220 °C** Ober-/Unterhitze) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Auflaufform**, **1 Sieb** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELN & GEMÜSE

Zwiebel abziehen, halbieren und in den Mixtopf geben.
Karotte schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und zugeben. **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine passende Auflaufform umfüllen. Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln, in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.
 Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren und in den Gareinsatz geben. **★ TIPP:** Die Kartoffeln sollen nicht ganz durchgekocht sein.



4 BACKEN & SCHNEIDEN

Auflauf aus dem Ofen holen und **Kartoffelmasse** auf den **Linsen** verteilen.
Auflauf für ca. 20 Min. im Ofen fertig backen, bis die **Kartoffelmasse** gebräunt ist.
 Währenddessen den **Salat** zubereiten.
Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden.



2 FÜR DIE LINSEN

450 g Wasser* in den Mixtopf geben, Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen die **Linsen** vorbereiten.
Braune Linsen durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser spülen und in die Auflaufform zugeben. **Gemüsebrühe, Gewürzmischung, Schmand, Salz*** und **Pfeffer*** ebenfalls zugeben und alles gut mischen.
Auflauf ca. 15 Min. zum Vorgaren in den Backofen stellen.



5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Vorgegarte **Bohnen** und **Knoblauchstreifen** zugeben und ca. 3 Min. gemeinsam braten. **Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Sobald der **Spinat** zusammengefallen ist, die Pfanne von der Hitze nehmen.



3 FÜR DEN AUFLAUF

Varoma abnehmen, öffnen und **Kartoffeln** kurz mit kaltem Wasser spülen, damit sie etwas abkühlen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, Mixtopf leeren und mit kaltem Wasser kurz spülen, damit Du die **Kartoffeln** zerkleinern kannst. Vorgegarte **Kartoffeln, Butter, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **★ TIPP:** Die Kartoffelmasse soll grobstückig aussehen.



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	225g ☉	300 g
Wasser* für Schritt 2		450 g	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	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).

#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