



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

6
KW28
2016 **thermomix**

Puy-Linsen mit fruchtig-cremigem Gemüse, dazu knusprige Halloumiwürfel, eine dezente Koriandernote und frische Petersilie

Hättest Du gewusst, dass die nussig-festen Puy-Linsen, die heute auf Deinen Teller kommen, ursprünglich aus Frankreich kommen? Und nicht nur das: Als Vitamin-B-Lieferanten unterstützen sie optimal jegliche Nervenzellen. Lass es Dir (super gesund) schmecken!

 35 min.

 50 min.

 Stufe 2

 2 Portionen



Puy-Linsen



Staudensellerie



Karotte



Halloumi



Koriandersamen



Petersilie



Zwiebel



Knoblauch



rote Chili



Orange



Crème fraîche

Für 2 Personen.....

- 200 g Puy-Linsen
- ½ Knoblauch ⊕
- 1 Zwiebel, halbiert
- ½ rote Chili, in groben Stücken ⊕
- 1 g Koriandersamen 15)
- 1 Stange Staudensellerie 9)
- 1 Karotte
- 1 Orange
- 250 g Halloumi 7)
- 75 g Crème fraîche 7) ⊕
- 3 Stängel Petersilie, abgezupft

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

7) Lactose 9) Sellerie 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben

Öl, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, Thermomix, Gemüsereibe, große Pfanne, große Schüssel



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 Puy-Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2 Knoblauch, Zwiebel und Chili in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



3 1 EL Öl, Koriandersamen und Puy-Linsen zugeben und 3 Min./120 °C/☞/Stufe ↴ andünsten. Währenddessen Sellerie und Karotte in mundgerechte Stücke schneiden.

4 Sellerie- und Karottenstücke dazugeben und 3 Min./120 °C/☞/Stufe ↴ dünsten. In dieser Zeit Schale der Orange fein abreiben und Orange entsaften.



5 600 g Gemüsebrühe und ⅓ des Orangensafts zugeben und 25 – 30 Min./100 °C/☞/Stufe ↴ kochen. In dieser Zeit Halloumi in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Halloumiwürfel darin knusprig braun braten.

6 Angebratene Halloumiwürfel, Orangenabrieb, restlichen Orangensaft, 1 EL Crème fraîche und Petersilie zugeben und 2 Min./100 °C/☞/Stufe ↴ garen.



7 Linsen-Gemüsepfanne in eine große Schüssel umfüllen und nach Geschmack mit ein wenig Salz (Vorsicht: Der Halloumi ist schon sehr salzig!) und Pfeffer abschmecken.

8 Puy-Linsen-Gemüse mit Halloumi auf tiefen Tellern verteilen und genießen!