

# Linsenauflauf mit Käse-Kartoffel-Haube

## Peperoni, Champignons und Petersilie

Family Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 681 kcal • Tag 3 kochen

25



braune Linsen



Ofenkartoffel



Champignons



Peperoni multicolor



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Crème fraîche aus Saland



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasauce



Reibekäse aus Saland



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Gemüsebouillonpulver\*, Butter\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech, 1 Auflaufform, 1 Knoblauchpresse,  
1 grosser Topf mit Deckel und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                                      | 2P         | 4P        |
|--------------------------------------|------------|-----------|
| braune Linsen                        | 1 x 390 g  | 2 x 390 g |
| Ofenkartoffel                        | 1 x 175 g  | 2 x 175 g |
| Champignons                          | 1 x 100 g  | 2 x 100 g |
| Peperoni multicolor                  | 1 x 180 g  | 2 x 180 g |
| Zwiebel                              | 1 x 100 g  | 2 x 100 g |
| Knoblauchzehe                        | 1 x 4 g    | 2 x 4 g   |
| Petersilie, glatt                    | 1 x 10 g** | 1 x 10 g  |
| Crème fraîche aus Saland 7)          | 1 x 100 g  | 2 x 100 g |
| Tomatenmark                          | 1 x 35 g   | 2 x 35 g  |
| mittelscharfer Senf 9)               | 1 x 10 ml  | 1 x 20 ml |
| Sojasauce 11) 15)                    | 1 x 25 ml  | 1 x 50 ml |
| Reibekäse aus Saland 7)              | 1 x 100 g  | 2 x 100 g |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ | 1 x 4 g    | 2 x 4 g   |

\*\*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               | 406 kJ/<br>97 kcal | 2847 kJ/<br>681 kcal |
| Fett                    | 5.7 g              | 40.2 g               |
| – davon ges. Fettsäuren | 1.8 g              | 12.5 g               |
| Kohlenhydrate           | 6.1 g              | 43.1 g               |
| – davon Zucker          | 3.9 g              | 27.3 g               |
| Eiweiss                 | 4.3 g              | 30.4 g               |
| Salz                    | 0.63 g             | 4.42 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:** 7) Milch (einschliesslich Laktose) 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

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



## 1 Gemüse vorbereiten

Erhitze 150 ml [300 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Champignons** je nach Grösse vierteln oder achteln.

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Ungeschälte **Kartoffel** in 0.5 cm Scheiben schneiden.

**Linsen** in ein Sieb giessen und mit **Wasser** abspülen.

**Petersilie** mit Stielen hacken.



## 4 Auflauf backen

**Gemüse** mit **Crème fraîche** vermengen und in eine Auflaufform geben.

**Kartoffelscheiben** darüberschichten, 1 TL [2 TL] **Butter**\* darüber verteilen und 25 – 35 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

**Tipp:** Kartoffelscheiben nicht zu sehr überlappen lassen, sonst garen sie nicht gleichmässig.



## 2 Zwiebel braten

**Zwiebel** halbieren und fein würfeln.

In einem grossen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl**\* bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelwürfel** darin 4 – 5 Min. anbraten.

**Peperoniwürfel** und **Champignons** zugeben und weitere 5 Min. braten.

**Knoblauch** dazupressen.



## 5 Mit Käse überbacken

Nach der Backzeit Auflaufform vorsichtig aus dem Backofen holen und **Reibekäse** darüber streuen.

Grillfunktion des Backofens anschalten und **Linsenauflauf** ca. 5 Min. im Backofen gratinieren, bis der **Käse** anfängt zu bräunen.



## 3 Linsen dazugeben

**Linsen** und „Hello Buon Appetito“ in den Topf zugeben und mit 150 ml [300 ml] heissem **Wasser**\* ablöschen.

**Tomatenmark**, **Sojasauce**, **Senf** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver**\* zu den **Linsen** geben und mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.

Anschliessend drei Viertel der gehackten **Petersilie** untermischen.

**Linsengemüse** abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 6 Anrichten

**Linsenauflauf** mit **Kartoffelhaube** auf Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

