

# 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/ 97 kcal	2847 kJ/ 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!

