

Linsenauflauf mit Käse-Kartoffel-Haube

Rüebli, Champignons und Petersilie

Family | Vegetarisch | 45 – 55 Minuten • 682 kcal • Tag 3 kochen

12



braune Linsen



Ofenkartoffel



Champignons



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Crème fraîche aus Saland



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasauce



Reibekäse aus Saland



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Rüebli



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	1 x 150 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 70 g	2 x 70 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
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 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. 680 g)
Brennwert	420 kJ/ 100 kcal	2853 kJ/ 682 kcal
Fett	5.9 g	39.8 g
- davon ges. Fettsäuren	1.8 g	12.5 g
Kohlenhydrate	6.5 g	43.9 g
- davon Zucker	4 g	27.1 g
Eiweiss	4.5 g	30.2 g
Salz	0.65 g	4.39 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.

Rüebli nach Belieben schälen 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. **Rüebli-** und **Zwiebelwürfel** und darin 4 – 5 Min. anbraten.

Champignons zugeben und weitere 5 Min. braten.

Knoblauch dazupressen.



5 Mit Käse überbacken

Nach der Backzeit Auflaufform vorsichtig aus dem Backofen holen und **Gouda** darübersstreuen.

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!

