

Linsen-Pilz-Ragout mit Kartoffel-Rüebli-Püree dazu knackiger Salat

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 518 kcal • Tag 3 kochen

25



mehlig. Kartoffeln



braune Linsen



Rüebli



Blattsalatsmischung



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Sojasauce



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



Balsamicreame



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Champignons

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Balsamicoessig*, Zucker*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*, Salz*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüseschäler, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
mehlig. Kartoffeln	1x 400 g	1x 800 g
braune Linsen	1x 390 g	2x 390 g
Rüebli	1x 100 g	2x 100 g
Blattsalatsmischung	1x 50 g	1x 100 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Petersilie, glatt	1x 10 g**	1x 10 g
Sojasauce 11 15	1x 25 ml	1x 50 ml
mittelscharfer Senf 9	1x 10 ml	1x 20 ml
Tomatenmark	1x 35 g	2x 35 g
Balsamicoreme 14 15	1x 12 g	2x 12 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	1x 5 g	2x 5 g
Champignons	1x 150 g	1x 300 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. 720 g)
Brennwert	301 kJ/ 72 kcal	2169 kJ/ 518 kcal
Fett	2.7 g	19.8 g
– davon ges. Fettsäuren	0.4 g	3.1 g
Kohlenhydrate	8.5 g	61 g
– davon Zucker	1.7 g	12 g
Eiweiss	2.6 g	18.8 g
Salz	0.6 g	4.3 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: **9** Senf **10** Sellerie **11** Soja **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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



Zum Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Rüebli schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Kartoffeln und **Rüebli** in einen grossen Topf mit **Wasser*** geben, **salzen***, aufkochen und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.



Ragout vollenden

Bratpfanneninhalte mit **Sojasauce**, **Senf**, **Tomatenmark**, der Hälfte **„Hello Muskat“**, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen. 4 – 5 Min. köcheln, bis die **Sauce** leicht eindickt.



Kleine Vorbereitung

Champignons halbieren oder vierteln.

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

Petersilienblätter grob hacken.



Für den Salat

In einer grossen Schüssel **Balsamicoreme**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Salat** mit **Dressing** marinieren.

Kartoffeln abgiessen und dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser*** zurückhalten. **Kartoffeln**, **Kochwasser***, restliches **„Hello Muskat“** und 1 EL [2 EL] **Margarine*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten, drei Viertel von der **Petersilie** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pilzragout ansetzen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Margarine*** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Champignons** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen.

Linsen in die Bratpfanne geben und **Knoblauch** dazupressen, weitere 3 – 4 Min. mitbraten.



Anrichten

Rüeblipüree auf Teller verteilen. **Linsen-Pilz-Ragout** und **Salat** daneben anrichten und mit restlicher **Petersilie** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

