

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

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



mehlig. Kartoffeln



braune Linsen



Rüebli



Blattsalatsmischung



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Sojasauce



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



Balsamicreme



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 grosser Topf, 1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
mehlig. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Blattsalatsmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b> )	1 x 25 ml	1 x 50 ml
mittelscharfer Senf <b>9</b> )	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Balsamicoreme <b>14</b> )	1 x 12 g	2 x 12 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b> )	1 x 5 g	2 x 5 g
Champignons	1 x 150 g	1 x 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.

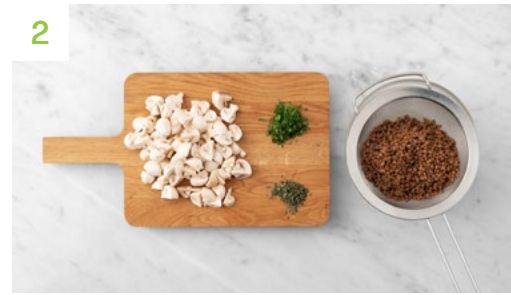
**Rüebli** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

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



## Ragout vollenden

**Bratpfanneneinhalt** 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

**Rüebli**püree 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!

