



HERZHAFTER LINSENAUFLAUf

mit Süßkartoffel, Porree und Cheddar



HELLO PORREE

Mild im Geschmack und voller guter Inhaltsstoffe. Porree enthält neben vielen B-Vitaminen auch Vitamin A, K und C sowie Eisen, Magnesium und Calcium.



Kartoffeln



Süßkartoffel



braune Linsen



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Porree



Kochsahne



Käse-Mix



Petersilie



Karotte



Sojasoße



Knoblauchzehe



Kopfsalat



Zitrone



Muskatnusspulver



Sonnenblumenkerne



Honig

45 - 55 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Salat** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Auflaufform**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

Porree schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Kartoffel, Süßkartoffel und **Karotte** schälen. Alles in sehr dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **salzen***, **pfeffern*** und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und gut vermischen. Alles für ca. 10 Min. backen.



4 FÜR DEN AUFLAUF

Die **Hälfte** des **Gemüses** in eine Auflaufform geben. Die **Hälfte** vom Guss dazugießen und mit **Linsengemüse** toppen. Restliches **Gemüse** daraufgeben, restlichen **Guss** darübergießen und im Ofen ca. 30 Min. backen.

5 Min. vor Ende der Backzeit **Käse-Mix** über den **Auflauf** streuen und zu Ende backen.



2 FÜR DEN GUSS

Sahne in ein hohes Rührgefäß geben und mit der **Hälfte** des **Muskatnusspulvers**, etwas **Gemüsebrühpulver*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Knoblauchzehe abziehen.



5 FÜR DEN SALAT

Salatblätter abzupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zitrone halbieren.

In einer großen Schüssel **Honig**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zitronensaft**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Pfanne sauber machen und **Sonnenblumenkerne** 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften.



3 FÜR DIE LINSEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Knoblauch** dazupressen und 1 – 2 Min. anbraten. **Linsen** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Tomatenmark** dazugeben und 1 – 2 Min anbraten. Mit **Sojasoße** ablöschen, **Senf** dazugeben und mit **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken. Gehackte **Petersilie** unterheben und vom Herd nehmen.



6 ANRICHTEN

Auflauf aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen. **Salat** mit dem **Dressing** verrühren, **Sonnenblumenkerne** zugeben und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Porree DE	1	1	1 (groß)
Kartoffel	1	2	2
Süßkartoffel ES EG	1	1	1 (groß)
Karotte NL	1	1	2
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Muskatnusspulver	0,5g	0,75g	1g
Petersilie	5g	7,5g	10g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
braune Linsen	1	1	2
Tomatenmark	½ EL	¾ EL	1 EL
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Senf 4)	10 ml	10 ml	20 ml
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Kopfsalat NL BE	½	¾	1
Zitrone ES	½	¾	1
Honig	8g	12g	20g
Sonnenblumenkerne	20g	20g	40g
Öl* für Schritt 1, 2 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Gemüsebrühpulver* für Schritt 2	nach Geschmack		
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ 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. 800 g)
Brennwert	435 kJ/104 kcal	3506 kJ/838 kcal
Fett	5,39 g	43,47 g
– davon ges. Fettsäuren	1,92 g	15,46 g
Kohlenhydrate	9,69 g	78,05 g
– davon Zucker	2,84 g	22,92 g
Eiweiß	3,35 g	27,00 g
Salz	0,466 g	3,753 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien EG: Ägypten NL: Niederlande BE: Belgien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at