



LINSENAUFLAUF MIT AUBERGINE,

braunen Champignons und geriebenem Cheddar



HELLO GEWÜRZMISCHUNG

Dein würziger Feinschliff zum
Linsenauflauf: 1 g Thymian,
1 g Steinpilzpulver, 0,5 g mildes Chilipulver,
1 g Senfsaat und 0,5 g Oregano.



Aubergine



Kirschtomaten



geriebener Cheddar



braune Champignons



krause Petersilie



Crème fraîche



Vollmilch



Gewürzmischung



braune Linsen

30 [35] min.

40 [45] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Linsen sind die perfekten Begleiter, wenn Du Deine Ernährung umkrempeln möchtest. Durch ihre Sortenvielfalt garantieren sie Abwechslung auf dem Teller, außerdem sind sie **glutenfrei** und stecken voller **Proteine** und **Ballaststoffe**. Wie gut sie zum Beispiel in Aufläufen schmecken, wirst Du heute kennen und lieben lernen. Der Duft aus Deinem Backofen kündigt das herzhaft und cremige Geschmackserlebnis schon perfekt an.

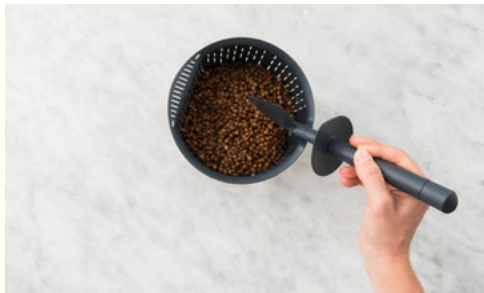
thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Backpapier**, **1 [2] Backblech**, **1 kleine Schüssel** und **1 [2] Auflaufform**.



1 ZU BEGINN

Enden der **Auberginen** abschneiden und **Aubergine** der Länge nach in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Kirschtomaten** halbieren. **Auberginenscheiben** auf eine Hälfte [1] eines mit Backpapier belegten Backblechs legen, mit 1 TL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** bestreuen. **Kirschtomatenhälften** auf der anderen Backblechseite [auf dem 2. Backblech] verteilen. Zusammen im Backofen 15 – 20 Min. backen.



4 SOSSE FERTIGSTELLEN

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln. **Braune Linsen** in den Gareinsatz geben und unter fließendem, kaltem **Wasser** abspülen. **Linzen** und **Champignonviertel** in den Mixtopf zugeben, einmal mit dem Spatel verrühren und **5 Min. [7 Min.]/98 °C/☞/Stufe 1,5** weiterköcheln, bis alles gleichmäßig erwärmt ist. Nach Geschmack mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



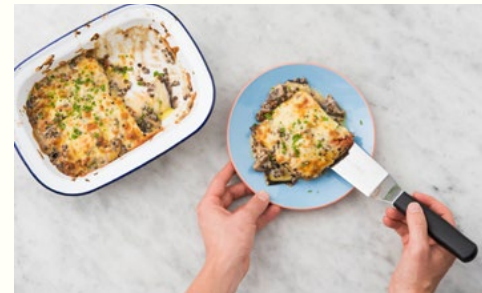
5 AUFLAUF SCHICHTEN & BACKEN

In einer Auflaufform **Auberginenscheiben** und **Linzenmischung** übereinanderschichten. **Cheddar** darüberstreuen und ca. 5 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen überbacken.



3 SOSSE ZUBEREITEN

15 g [30 g] Butter und **15 g [30 g] Mehl** in den Mixtopf geben und **2 Min. [3 Min.]/90 °C/Stufe 2,5** erwärmen. **Milch**, **Gewürzmischung** und ¼ TL [½ TL] **Salz** zugeben und **15 Sek./Stufe 7** mischen. Anschließend **4 Min. [6 Min.]/98 °C/Stufe 2,5** kochen lassen. **Crème fraîche** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 4** verrühren.



6 ANRICHTEN

Kirschtomatenhälften in eine große Schüssel geben und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Auberginen-Linsen-Auflauf** auf Teller verteilen, zerkleinerte **Petersilie** darüberstreuen und zusammen mit **Tomatengemüse** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Aubergine ^{BE}	2	4
Kirschtomaten	150 g	300 g
geriebener Cheddar ⁷⁾	50 g	100 g
braune Champignons	100 g	200 g
krause Petersilie	10 g	20 g
Crème fraîche ⁷⁾	75 g ☞	150 g
Vollmilch ⁷⁾	250 ml	500 ml
Gewürzmischung „Auberginengewürz“ ¹⁵⁾	4 g	8 g
braune Linsen	1 Dose	2 Dosen
Salz*, Pfeffer*, Butter* ⁷⁾ , Mehl* ¹⁾ , Olivenöl*		

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	2819 kJ/674 kcal
Fett	6 g	39 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	7 g	46 g
- davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	5 g	31 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen ⁷⁾ Milch
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!