



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 28 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#) 2015

Fruchtig-cremige Rote-Linsen-Pfanne mit Halloumi und frischer Petersilie

In manchen Ländern sind Hülsenfrüchte wie Linsen ein Grundnahrungsmittel, bei uns eher nicht. Das sollten wir ändern, da sie Nährstoffe und Ballaststoffe enthalten, die für einen gesunden Darm sorgen. Mit Halloumi und Orangensaft ist diese Linsen-Pfanne lecker verfeinert. Guten Appetit!



Karotte



Staudensellerie



Zwiebel



Knoblauch



Chilischote, rot



Halloumi



Petersilie



Orange



Rote Linsen



Koriandersamen



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Karotte	1	2
Staudensellerie, Stange 9)	1	2
Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Chilischote, rot ⊕	1/2	1
Halloumi 7) ⊕	125 g	250 g
Petersilie	5 g	10 g
Orange (unbehandelt)	1	2
Rote Linsen 15)	150 g	300 g
Koriandersamen 15)	1 g	2 g
Crème fraîche 7) ⊕	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 9) Sellerie
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 672 kcal
Kohlenhydrate: 58 g
Fett: 29 g, Eiweiß: 40 g
Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

(Gemüse-)Brühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Reibe, Saftpresse, Sieb, kleiner Topf, großer Topf, Pfanne

2



1 Karotte waschen und schälen. Sellerie waschen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Chili waschen und entkernen. Anschließend alles klein schneiden.

2



2 Halloumi in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und grob zerkleinern. Orange heiß abwaschen, Schale fein abreiben und entsaften. Rote Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. In einem kleinen Topf 500 ml heiße Gemüsebrühe zubereiten.

3



3 In einem großen Topf ½ EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Karotte, Sellerie, Zwiebel, (je nach gewünschter Schärfe) Chili und Knoblauch dazugeben und bei schwacher Hitze 5–10 Min. glasig und weich andünsten. Koriandersamen und Rote Linsen dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Dann mit der Gemüsebrühe und ⅔ des Orangensafts ablöschen und ca. 10–15 Min. weiterköcheln lassen, bis die Linsen die gewünschte Konsistenz erreicht haben (bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen).

4



4 In einer heißen Pfanne mit 1 EL Öl den gewürfelten Halloumi bräunlich und knusprig anbraten.

5 Linsen-Pfanne vom Herd nehmen und evtl. überschüssige Flüssigkeit abgießen, mit einer Gabel auflockern. Orangenabrieb und restlichen Orangensaft vorsichtig einrühren. 1 EL Crème fraîche, gebratenen Halloumi und Petersilie unterheben. Nach Geschmack mit ein wenig Salz (Vorsicht: Der Halloumi ist schon sehr salzig!) und Pfeffer abschmecken.

6 Die Linsen-Halloumi-Pfanne auf tiefen Tellern verteilen und genießen!