

Linsen-Walnuss-Pfanne mit Champignons

Tomaten-Salsa, Kräuterjoghurt und Limettenreis

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 629 kcal • Tag 3 kochen

22



Basmati-Wildreis-Mischung



braune Linsen



Champignons



Tomate



Zwiebel



Koriander



Petersilie glatt



Limette, ungewachst



Walnüsse



Tomatenmark



Sojasoße



Joghurt



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
2 kleinen Schüsseln, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Champignons	150 g	150 g	200 g
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Zwiebel DE	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Walnüsse 24	20 g	30 g**	40 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	100 ml
Joghurt 7)	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	10 g	12 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. 850 g)
Brennwert	310 kJ/74 kcal	2633 kJ/629 kcal
Fett	1,82 g	15,43 g
– davon ges. Fettsäuren	0,39 g	3,33 g
Kohlenhydrate	10,51 g	89,11 g
– davon Zucker	1,87 g	15,84 g
Eiweiß	3,09 g	26,22 g
Salz	0,428 g	3,627 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 11) Soja 15) Weizen 24) Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko



Wildreis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen.

Wasser salzen* und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt ziehen lassen.

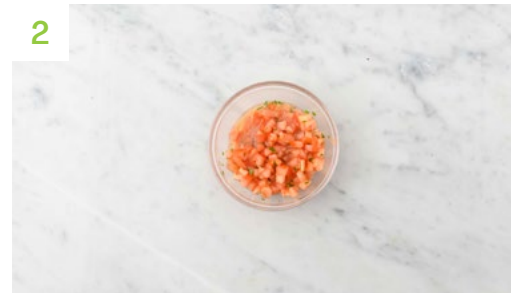


Für das Linsen-Hack

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Champignon-** und **Zwiebelwürfel** darin 3 – 4 Min. braten.

Walnüsse und **Linsen** hinzufügen und 3 – 4 Min. weiterbraten.

Tomatenmark, Sojasoße, „Hello Fiesta“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** hinzufügen und 1 Min. einkochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Salsa

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Koriander und **Petersilie** grob hacken.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel**, die Hälfte der **Kräuter** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren. Mit **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tip: Falls du Koriander nicht magst, lass ihn ruhig weg.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit restlichen **Kräutern** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitung

Linsen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Walnüsse fein hacken.

Zwiebel grob würfeln.

Champignons grob hacken.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** untermischen.

Limettenreis auf tiefe Teller verteilen, **Linsen-Walnuss-Hack** und **Tomatensalsa** darauf anrichten und mit **Limetten-Joghurt** beträufeln. Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

