

Bärenhunger auf Linsenauflauf mit Käsehaube

Porree und Karotten, dazu grüner Salat

Vegetarisch Family 45 – 55 Minuten • 916 kcal • Tag 3 kochen

36



Ofenkartoffel



braune Linsen



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Salatherz (Romana)



Porree



Karotte



Schnittlauch



Thymian



Blütenhonig



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasoße



Kochsahne



geriebener Junger Gouda



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Essig*, Olivenöl*, Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pflanze, 1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE FR BE	3	5	6
braune Linsen	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	5 g	10 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Porree NL DE	1	1	2
Karotte DE	1	2	2
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
mittelscharfer Senf 9	10 ml	15 ml**	20 ml
Sojasoße 11 15	25 ml	25 ml	50 ml
Kochsahne 7	300 g	450 g	600 g
geriebener Junger Gouda 7	50 g	75 g	100 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. 920 g)
Brennwert	416 kJ/100 kcal	3831 kJ/916 kcal
Fett	5,54 g	50,97 g
– davon ges. Fettsäuren	2,42 g	22,31 g
Kohlenhydrate	8,59 g	79,08 g
– davon Zucker	2,44 g	22,44 g
Eiweiß	3,14 g	28,92 g
Salz	0,582 g	5,354 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) 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien NL: Niederlande

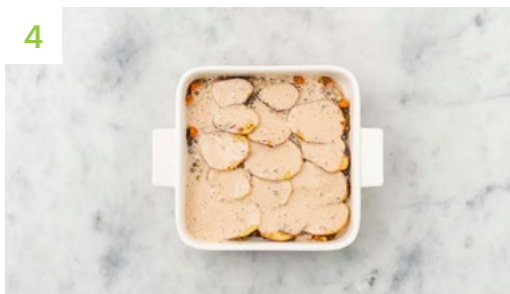


1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden. **Kartoffelscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelscheiben ca. 10 Min. backen, bis sie bissfest sind.



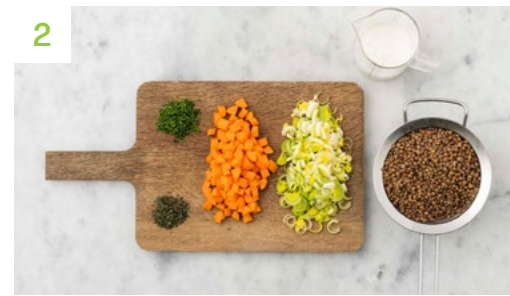
4 Für den Auflauf

Eine Auflaufform mit der Hälfte der **Kartoffelscheiben** auslegen.

Mit **Limsgemüse** toppen und restliche **Kartoffelscheiben** auf dem **Limsgemüse** verteilen.

Sahne-Mix darüber gießen und im Ofen ca. 20 – 25 Min. backen.

5 Min. vor Ende der Backzeit **Gouda** über den Auflauf streuen und zu Ende backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



2 Kleine Vorbereitung

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne** mit „**Hello Muskat**“ und **Pfeffer*** verrühren.

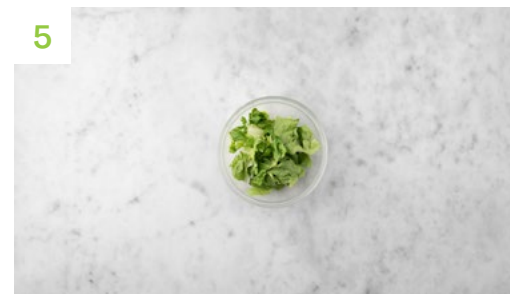
Karotte längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Porree längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Thymianblätter fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

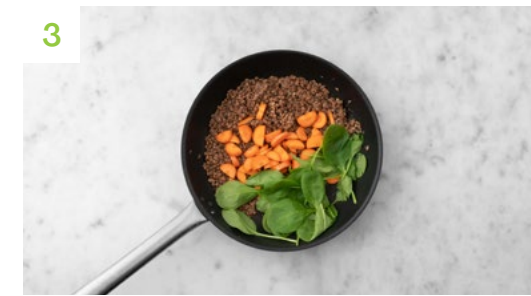
Linsen in ein Sieb gießen und mit **Wasser** abspülen.



5 Für den Salat

Salatblätter abzupfen und in mundgerechte Stücke reißen.

In einer großen Schüssel **Honig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Schnittlauchröllchen**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



3 Für das Limsgemüse

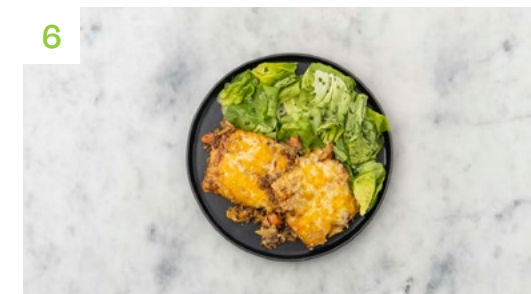
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Linsen, **Karotten**, **Porree** und die Hälfte [zwei Drittel | alles] vom **Tomatenmark** dazugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Mit **Sojasoße** ablöschen.

Senf und gehackten **Thymian** dazugeben.

Mit **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken und vom Herd nehmen.



6 Anrichten

Auflauf aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen.

Salat mit dem **Dressing** mischen.

Auflauf und **Salat** auf Teller verteilen und 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>

