

Linsen-Walnuss-Pfanne mit Champignons

Tomaten-Salsa, Kräuterjoghurt und Limettenreis

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 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“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix® und 2 kleine Schüsseln

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



Für die Salsa

Tomate vierteln, Strunk entfernen.

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

Koriander und **Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen.

Tipp: Falls du Koriander nicht magst, lass ihn ruhig weg. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Tomate, **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** zugeben und **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

Salsa in eine Schüssel umfüllen.



Für das Linsen-Hack

Zwiebel, **Walnüsse** und **Champignons** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

Mit dem Spatel nach unten schieben, 15 g [15 g | 20 g]

Öl* zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

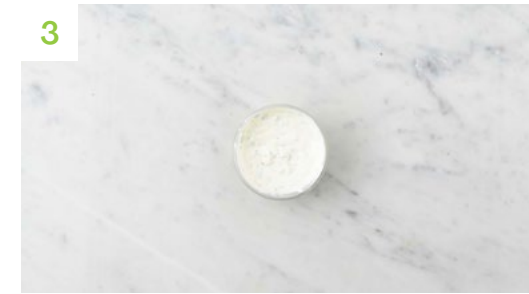
Währenddessen fortfahren.



Linsen-Hack vollenden

Tomatenmark, **Sojasoße**, „Hello Fiesta“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit*** zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Linsen zugeben, mit dem Spatel unterheben und **3 Min./95 °C/☞/Stufe 1** garen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

In der kleinen Schüssel restliche **Kräuter** mit **Joghurt** und dem **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Linsen durch den Varoma-Behälter abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Zwiebel abziehen und halbieren.

Nach der Garzeit, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.



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>

