

Linsen-Walnuss-Pfanne mit Champignons

Tomaten-Salsa, Kräuter-Joghurt und Limettenreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 657 kcal • Tag 3 kochen

22



Basmati-Wildreis-Mischung



braune Linsen



Walnüsse



braune Champignons



Naturjoghurt



Tomate



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Petersilie, glatt



Limette, ungewachst



Zwiebel



Tomatenmark



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

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
Walnüsse 24)	20 g	30 g	40 g
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Naturjoghurt 7)	150 g	200 g	300 g
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	10 g	12 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Zwiebel DE	1	2	2
Tomatenmark	70 g	140 g	140 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. 820 g)
Brennwert	336 kJ/80 kcal	2750 kJ/657 kcal
Fett	2,2 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3,6 g
Kohlenhydrate	11,1 g	90,9 g
– davon Zucker	2 g	16,1 g
Eiweiß	3,2 g	26 g
Salz	0,32 g	2,63 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 **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



1 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.

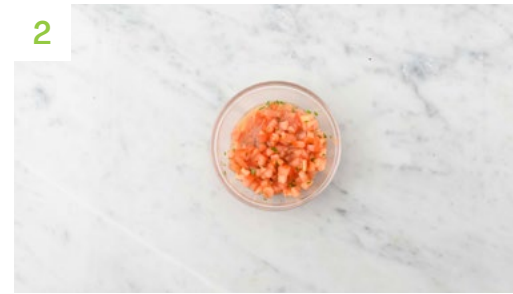


4 Für das Linsen-Hack

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, „**Hello Smoky Paprika**“, „**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.



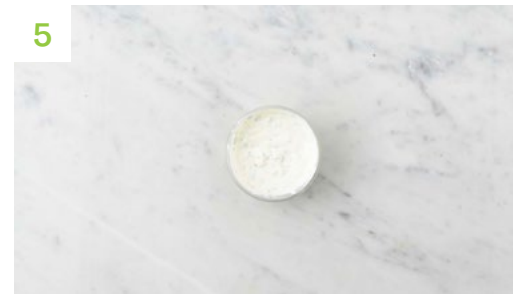
2 Für die Salsa

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

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 **Petersilie** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren. Mit **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Für den Dip

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



3 Kleine Vorbereitung

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

Walnüsse fein hacken.

Zwiebel grob würfeln.

Champignons grob hacken.



6 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>

