

Linsenauflauf mit Käsehaube

Porree und Karotten, dazu grüner Salat

Family Vegetarisch Thermomix hilft • 928 kcal • Tag 3 kochen

12



Ofenkartoffel



braune Linsen



Salat Herz (Romana)



Porree



Karotte



Schnittlauch



Thymian



Kochsahne



junger Gouda, gerieben



Blütenhonig



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasoße



Gewürzmischung „Hello Muskat“



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Salz*, Weißweinessig*, Zucker*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE FR BE	3	5	6
braune Linsen	390 g	390 g	780 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Porree DE NL ES	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7	300 g	450 g	600 g
junger Gouda, gerieben 7	50 g	75 g	100 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
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	5 g	10 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. 910 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	3885 kJ/928 kcal
Fett	5,6 g	51,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	22,6 g
Kohlenhydrate	8,8 g	80,6 g
– davon Zucker	2,4 g	21,6 g
Eiweiß	3,2 g	29,1 g
Salz	0,54 g	4,9 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 **ES:** Spanien **IL:** Israel



Varoma vorbereiten

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

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter geben.

Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Kartoffeln** in den Gareinsatz geben [evtl. **überstehende Kartoffeln in den Varoma-Behälter**] geben.

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

Porree längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Kartotten und **Porree** in den V-Behälter geben.



Für den Auflauf

Sahne, gehackten **Thymian**, Hälfte [zwei Drittel | das ganze] **Tomatenmark**, „**Hello Muskat**“, **Sojasoße**, **Senf**, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen und anschließend **4 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen fortfahren.



Gemüse vorgaren

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

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen Blätter vom **Thymian** streifen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Auflauf backen

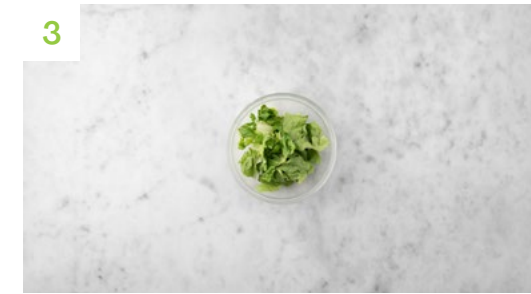
Eine Auflaufform mit einer Hälfte der **Kartoffelscheiben** auslegen.

Linsen und **Kartotten-Porree-Mix** darauf verteilen.

Restliche **Kartoffelscheiben** auf dem **Gemüse** verteilen.

Sahne-Mix aus dem Mixtopf 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.



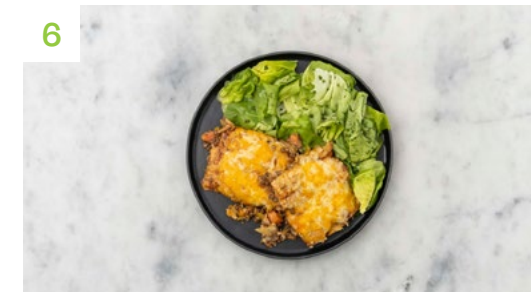
Für den Salat

Salatblätter abzupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

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

Salatblätter zum **Dressing** geben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren.



Anrichten

Auflauf aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen.

Salat mit dem **Dressing** verrühren.

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>

