

Linsen-Pilz-Ragout mit Kartoffel-Karotten-Stampf dazu knackiger Salat

unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix kocht • 554 kcal • Tag 3 kochen

25



mehlig. Kartoffeln



braune Linsen



Champignons



Karotte



Blattsalzmischung



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Sojasoße



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



Balsamicreme



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Balsamicoessig*, Zucker*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Sojasoße 11 15	25 ml	37,5 ml**	50 ml
mittelscharfer Senf 9	10 ml	15 ml**	20 ml
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Balsamicocreme 14 15	12 g	24 g	24 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	7,5 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. 750 g)
Brennwert	311 kJ/74 kcal	2316 kJ/554 kcal
Fett	2,7 g	19,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3,1 g
Kohlenhydrate	9,1 g	68 g
– davon Zucker	1,7 g	12,9 g
Eiweiß	2,7 g	20 g
Salz	0,63 g	4,69 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: 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien



1 Soße vorbereiten

Knoblauch abziehen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasoße, Senf, Tomatenmark**, die Hälfte „Hello Muskat“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 150 g [225 g | 300 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen. **Soße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



4 Für das Ragout

10 Min. vor Ende der Dampfzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Champignons** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. **Champignons** mit vorbereiteter **Soße** ablöschen und 4 – 5 Min. köcheln, bis die **Soße** leicht eindickt.

Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**). **Linsen** in die Pfanne zugeben, unterheben und **Ragout** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Gemüse vorbereiten

Karotte schälen, in ca. 1,5 cm Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze freibleiben.

Linsen durch den Varoma-Einlegeboden abgießen. V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

Kartoffeln schälen, in 2 cm Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben.



5 Für den Stampf

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Kartoffeln, Karotten, restliches „Hello Muskat“, drei Viertel der **Petersilie**, 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit**, 10 g [15 g | 20 g] **Margarine***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 4** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



3 Dampfaren

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Champignons** halbieren oder vierteln.

Thymianblätter grob hacken.

In einer großen Schüssel **Balsamicocreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Salatmischung unter das **Dressing** heben.

Kartoffel-Karottenstampf auf Teller verteilen.

Linsen-Pilz-Ragout und **Salat** daneben anrichten und mit restlicher **Petersilie** garnieren.

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>

