

### Linsenauflauf mit braunen Champignons,

Paprika und Babyspinat unter Cheddar-Kartoffel-Haube





### **HELLO CHEDDAR**

Durch seinen herzhaften, würzigen Geschmack bietet sich Cheddar perfekt dazu an, ihn als goldbraune Kruste für leckere Aufläufe aller Art zu verwenden.







geriebener Cheddar

Babyspinat

rote Paprika

braune Linsen



Ofenkartoffel







Tomatenmark





mittelscharfer Senf braune Champignons



Petersilie



Knoblauchzehe

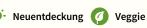
















leichter Genuss

Gesund, aromatisch und ballaststoffreich möchtest Du heute essen? Dann haben wir genau das Richtige für Dich. Unser Linsenauflauf punktet mit jeder Menge Gemüse und Geschmack, die sich unter einer Haube aus fein geschnittenen Kartoffelscheiben verbergen, bringen wir Dir heute lateinamerikanische Stimmung auf den Teller. Für die einfache Zubereitung brauchst Du außerdem nur einen Topf und Deinen Backofen. Guten Appetit!

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Zum Kochen benötigst Du 1 große Schüssel, 1 großen Topf, ein Sieb, eine Knoblauchpresse und eine Auflaufform.



GEMÜSE VORBEREITEN
Erhitze 200 ml [300 ml|400 ml] Wasser im
Wasserkocher. Heize den Backofen auf 220 °C
Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel halbieren und fein würfeln. Karotte schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und Paprikahälften in 1 cm große Würfel schneiden.

**Braune Champignons** vierteln.



AUFLAUF VORBACKEN

Gemüse in eine Auflaufform geben,

Kartoffelscheiben darüberschichten, Butter\*
darüber verteilen und 25 – 35 Min. backen.

★ TIPP: Kartoffelscheiben nicht zu sehr überlappen lassen, sonst garen sie nicht gleichmäßig.



**2 WIEBELN ANBRATEN Braune Linsen** in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. **Petersilie** mit Stielen hacken. Ungeschälte **Ofenkartoffel** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

In einem großen Topf Öl\* bei mittlerer Hitze erwärmen, Zwiebelwürfel hineingeben und 4 – 5 Min anbraten. Karotten- und Paprikawürfel sowie Champignonviertel zugeben und weitere 5 Min. braten. Anschließend Knoblauch dazupressen.



MIT KÄSE ÜBERBACKEN
Nach der Backzeit Auflaufform vorsichtig
aus dem Backofen holen und geriebenen
Cheddar darüberstreuen.

Die Grillfunktion vom Backofen anschalten und **Linsenauflauf** ca. 5 Min. im Backofen gratinieren.



SLINSEN DAZUGEBEN
Braune Linsen und Gewürzmischung
mit in den Topf geben und mit heißem
Wasser\* ablöschen. Tomatenmark, Sojasoße,
mittelscharfen Senf und Gemüsebrühe\*
zu den Linsen geben und mit Salz\* und
Pfeffer\* abschmecken.

Anschließend **Babyspinat** und ¾ der gehackten **Petersilie** untermischen. **Linsengemüse** abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen.



**ANRICHTEN Linsenauflauf** auf Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

## Guten Appetit!

# ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ 🐠	2
Karotte NL	1	<b>1</b> (groß)	2
rote Paprika NL   BE	1	<b>1</b> (groß)	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
braune Linsen (Dose)	1	1½ 🐠	2
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Ofenkartoffel DE	1	2 (klein)	2
Gewürzmischung "HelloMediterraneo" 15)	4 g	6 g 🐠	8 g
Tomatenmark	1 EL 🐠	1½ EL 🐠	2 EL
Sojasoße 1) 6)	20 ml	30 ml 🐠	40 ml
mittelscharfer Senf 10)	10 ml	15 ml 🐠	20 ml
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
geriebener Cheddar 7)	50 g	75 g	100 g
Öl*, Butter* 7)	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
heißes Wasser*	200 ml	300 ml	400 ml
Gemüsebrühpulver*	½ TL	3/4 TL	1TL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

- \* Gut, im Haus zu haben.
- Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

100 g	PORTION (ca. 600 g)
383 kJ/92 kcal	2427 kJ/579 kcal
4 g	24 g
2 g	12 g
10 g	58 g
3 g	17 g
5 g	30 g
3 g	18 g
1 g	5 g
	100 g 383 kJ/92 kcal 4 g 2 g 10 g 3 g 5 g 3 g

### ALLERGENE

- 1) Weizen 6) Soja 7) Milch 10) Senf
- 15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

#### URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland







Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de **AT** +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

**₽**₩000cDI