



Gemüselasagne mit Linsen,

braunen Champignons, Crème fraîche und zweierlei Käse



HELLO KNOBLAUCH

Jeder kennt die Knoblauch-Fahne!
Verantwortlich ist der Inhaltsstoff Allicin.
Die schwefelhaltige Substanz entsteht,
wenn Knoblauch zerkleinert wird.



30 Minuten Stufe 1
 Neuentdeckung Veggie

Sich nach Bella Italia kochen geht ganz schnell mit unserer Gemüselasagne! Die bringt alles mit, was zu einer guten Lasagne dazu gehört: Die Basis aus Zwiebel, Knoblauch, Tomatensoße und Karotten. Die perfekte Gewürzmischung, Pilze, zweierlei Käse und Crème fraîche für die Cremigkeit. Und um den Klassiker etwas **protein-** und **ballaststoffreicher** zu gestalten, hat sich Rezeptentwickler Sertaç überlegt, noch die gesunden Linsen zuzufügen.

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 große Pfanne**, eine **große Auflaufform**, eine **Gemüsereibe** und **1 kleine Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** in Würfel schneiden und **Knoblauch** fein reiben. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden. **Karotte** schälen und fein reiben. **Braune Champignons** ebenfalls grob reiben. **Braune Linsen** in ein Sieb geben und mit Wasser ausspülen, bis es klar durchläuft.



2 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, darin bei mittlerer Hitze **Zwiebelwürfel** und geriebene **Karotten** 2 – 3 Min. anbraten. Geriebene **Champignons**, **Knoblauch** und **Tomatenwürfel** zufügen, dann unter Rühren ca. 2 Min. weiterbraten.



3 BOLOGNESE VERFEINERN

1 EL [2 EL] **(Balsamico-)Essig** und **stückige Tomaten** zugeben und 2 – 3 Min. weiterköcheln lassen. **Braune Linsen** und 100 ml [200 ml] **Wasser** unterrühren und ca. 8 Min. weiterköcheln lassen, bis alles etwas eingedickt ist. **Gewürzmischung** dazugeben und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 KÄSE VORBEREITEN

Hartkäse in eine kleine Schüssel fein reiben. **Crème fraîche** unterrühren und alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Mozzarella** in 1 cm große Stücke zupfen.



5 LASAGNE ZUBEREITEN

Den Boden einer Auflaufform mit **Linsenbolognese** bedecken. **Lasagneplatten** darauf verteilen und abwechselnd **Bolognese** und **Lasagneplatten** schichten. Mit einer Schicht **Linsenbolognese** abschließen.



6 LASAGNE ÜBERBACKEN

Lasagne mit **Crème-fraîche-Crème** toppen, **Mozzarellastücke** gleichmäßig darauf verteilen und alles für ca. 15 Min. backen, bis der **Käse** goldbraun ist. **Lasagne** aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, auf Teller verteilen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Tomate (Roma)	1	2
Karotte	1	2
braune Champignons	100 g	200 g
braune Linsen	1 Dose	2 Dosen
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Gewürzmischung "Bolognese" ¹⁵⁾	2 g	4 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Crème fraîche 7)	75 g ☺	150 g
Mozzarella (Bocconcino) 7)	125 g	250 g
frische Lasagneplatten 1) 3)	6	12

Öl*, Salz*, Pfeffer*, (Balsamico-)Essig*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	3880 kJ/923 kcal
Fett	5 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	20 g
Kohlenhydrate	12 g	99 g
– davon Zucker	2 g	17 g
Eiweiß	6 g	47 g
Ballaststoffe	3 g	19 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

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

Guten Appetit