

Herzhafter Linsenauflauf mit Käsehaube

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegetarisch Family Thermomix hilft • 597 kcal • Tag 3 kochen

12



Ofenkartoffel



braune Linsen



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Sojasaße



Kochsahne



geriebener Gouda



Karotte-Lauch-Mix



Schnittlauch



Thymian



Kopfsalat



Gewürzmischung „Hello Muskat“



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

thermomix

🕒 30 [35 | 40] Min.

🕒 55 [60 | 65] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Honig*, Wasser*, Zucker, Olivenöl*, Essig*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	3	5	6
braune Linsen	1	1	2
Tomatenmark	0,5	0,75	1
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
geriebener Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
Karotte-Lauch-Mix	225 g	300 g	450 g
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	5 g	10 g
Kopfsalat DE	0,5**	0,75**	1
Honig*, Essig*, Olivenöl*, Zucker*, Wasser*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 850 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	3321 kJ/794 kcal
Fett	4,72 g	39,89 g
– davon ges. Fettsäuren	1,71 g	14,45 g
Kohlenhydrate	9,12 g	77,19 g
– davon Zucker	2,46 g	20,81 g
Eiweiß	3,00 g	25,38 g
Salz	0,602 g	5,091 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 **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



Varoma vorbereiten

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

Damit genügend Garschlitze 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-Lauch-Mix in den V-Behälter geben.

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

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



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

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 **Karotten-Lauch-Mix** darauf verteilen.

Restlichen **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 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 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 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>

