



# LINSENAUFLAUF MIT AUBERGINE,

braunen Champignons und geriebenem Cheddar



## HELLO GEWÜRZMISCHUNG

Dein würziger Feinschliff zum  
Linsenauflauf: 1 g Thymian,  
1 g Steinpilzpulver, 0,5 g mildes Chilipulver,  
1 g Senfsaat und 0,5 g Oregano.



Aubergine



Kirschtomaten



geriebener Cheddar



braune Champignons



krause Petersilie



Crème fraîche



Vollmilch



Gewürzmischung



braune Linsen

35 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Linsen sind die perfekten Begleiter, wenn Du Deine Ernährung umkrempeln möchtest. Durch ihre Sortenvielfalt garantieren sie Abwechslung auf dem Teller, außerdem sind sie **glutenfrei** und stecken voller **Proteine** und **Ballaststoffe**. Wie gut sie zum Beispiel in Aufläufen schmecken, wirst Du heute kennen und lieben lernen. Der Duft aus Deinem Backofen kündigt das herzhaft und cremige Geschmackserlebnis schon perfekt an.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, ein **Sieb**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleine Pfanne** und eine **Auflaufform**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Auberginen** abschneiden und **Aubergine** der Länge nach in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Kirschtomaten** halbieren. **Braune Champignons** vierteln. Blätter der **Petersilie** abzupfen und grob hacken.



## 2 GEMÜSE BACKEN

**Auberginenscheiben** auf eine Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen, mit 1 TL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** bestreuen. **Kirschtomatenhälften** auf der anderen Backblechseite verteilen und zusammen auf der obersten Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen.



## 3 SOSSE ZAUBERN

In einer großen Pfanne 1½ TL [1½ EL] **Butter** bei mittlerer Hitze schmelzen, dann 1½ TL [1½ EL] **Mehl** einrühren und köcheln lassen, bis sich die Farbe leicht verändert. **Milch** nach und nach hinzufügen und einrühren. **Soße** weiterköcheln lassen, bis sie dicker wird, dabei immeriterrühren, bis die **Soße** cremig ist. Hitze reduzieren und mit **Salz** abschmecken. **Gewürzmischung** und **Crème fraiche** zufügen und gut verrühren.



## 4 SOSSE VERFEINERN

**Linsen** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Dann zur **Soße** geben und 3 – 4 Min. weiterköcheln, bis die **Linsen** aufgewärmt sind. Je nach Geschmack mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen.



## 5 CHAMPIGNONS BRATEN

In einer kleinen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Champignonviertel** darin ca. 3 Min. anbraten und anschließend zu den **Linsen** geben.



## 6 VOLLENDEN

In einer Auflaufform **Auberginenscheiben**, **Tomatenhälften** und **Linsenmischung** übereinanderschichten. **Cheddar** darüberstreuen und ca. 5 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen überbacken. **Auflauf** auf Teller verteilen, gehackte **Petersilie** darüberstreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Aubergine <sup>BE</sup>	2	4
Kirschtomaten	150 g	300 g
braune Champignons	100 g	200 g
krause Petersilie	10 g	20 g
Vollmilch <sup>7)</sup>	250 ml	500 ml
Crème fraîche <sup>7)</sup>	75 g <sup>Ⓞ</sup>	150 g
Gewürzmischung „Auberginengewürz“ <sup>15)</sup>	4 g	8 g
braune Linsen	1 Dose	2 Dosen
geriebener Cheddar <sup>7)</sup>	50 g	100 g
Salz*, Pfeffer*, Butter* <sup>7)</sup> , Mehl* <sup>1)</sup> , (Oliven-)Öl*		

\* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).  
<sup>Ⓞ</sup> 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. 700 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	2819 kJ/674 kcal
Fett	6 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	7 g	46 g
– davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	5 g	31 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen <sup>7)</sup> Milch <sup>15)</sup> kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien

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!