



LINSENAUFLAUF MIT RÖSTIKRUSTE,

dazu Bohnen-Spinat-Gemüse mit Knoblauch



HELLO KNOBLAUCH

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



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



braune Linsen



Karotte



Buschbohnen



Babyspinat



Knoblauchzehe



Butter



festk. Kartoffeln



Schmand



Tomate



Gewürzmischung
„Muskat“

45 - 55 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Auflaufform, 1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf, 1 großen Topf, 1 Knoblauchpresse** und **1 Sieb**.



1 ZU BEGINN

Backofen vorheizen!

Ungeschälte **Kartoffeln** in einen großen Topf mit Wasser geben, **salzen***, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Buschbohnen** zu den **Kartoffeln** geben und ca. 8 Min. mitköcheln lassen, bis die **Bohnen** gar, aber noch bissfest sind. Anschließend **Bohnen** und **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser spülen und abkühlen lassen.

★ **TIPP:** Die Kartoffeln werden vorgekocht, damit sie sich einfacher reiben lassen und beim Backen nicht so lange brauchen.



4 RÖSTI REIBEN

Linsen in eine Auflaufform geben (Pfanne in Schritt 5 wiederverwenden). **Kartoffeln** grob reiben und in einer großen Schüssel mit **drei Vierteln** der **Butter, Pfeffer*** und **Salz*** verrühren. Geriebene **Kartoffeln** gleichmäßig über die **Linsen** geben. **Auflauf** für ca. 20 Min. im Ofen backen, bis die **Rösti** goldbraun ist.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Karotte schälen und grob reiben.

Braune Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

In einem kleinen Topf 100 ml [150 ml | 200 ml] heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



5 BOHNEN ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In der großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** mit der restlichen **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen und 1 Min. mitbraten. **Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zerfallen ist. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 LINSEN ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** darin 3 Min. anbraten.

Geriebene **Karotten** und **Linsen** zufügen, kurz anbraten, mit **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. aufkochen lassen. **Gewürzmischung** und **Schmand** dazugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Bohnensalat auf Teller verteilen und mit **Tomatenwürfeln** toppen. **Auflauf** daneben anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
festk. Kartoffeln DE	200 g	300 g	400 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Karotte DE	1	2	2
braune Linsen	1	1½ ☞	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Muskat“	2 g ☞	4 g ☞	5 g
Tomate NL PL	1	2	2
Schmand 5)	150 g	225 g ☞	300 g
heißes Wasser* für Schritt 2	100 ml	150 ml	200 ml
Öl* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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. 650 g)
Brennwert	317 kJ/76 kcal	2.123 kJ/508 kcal
Fett	3,24 g	21,73 g
- davon ges. Fettsäuren	0,85 g	5,70 g
Kohlenhydrate	6,35 g	42,60 g
- davon Zucker	1,62 g	10,89 g
Eiweiß	2,00 g	13,38 g
Salz	0,240 g	1,610 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien PL: Polen

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

2019 | KW 45 | 6

HELLO FRESH