

# Linsen-Pilz-Ragout mit Kartoffel-Pastinake-Stampf dazu knackiger Salat

Kalorien im Blick **Vegan** 30 – 40 Minuten • 572 kcal • Tag 3 kochen

32



- mehlig. Kartoffeln
- Pastinake
- Champignons
- braune Linsen
- Blattsalzmischung
- Knoblauchzehe
- Petersilie glatt
- Thymian
- Sojasoße
- mittelscharfer Senf
- Tomatenmark
- Balsamico-creme
- Pilzbrühepaste
- Gewürzmischung „Hello Muskat“

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Salz\*, Balsamicoessig\*, Zucker\*, Pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Gemüschäler, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Pastinake DE	130 g	260 g	260 g
Champignons	125 g	200 g	300 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Blattsalzmischung	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Balsamicoreme 14)	12 g	24 g	24 g
Pilzbrühepaste	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g

\*\*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. 720 g)
Brennwert	331 kJ/79 kcal	2393 kJ/572 kcal
Fett	2,8 g	20 g
- davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3,2 g
Kohlenhydrate	10,2 g	73,8 g
- davon Zucker	1,5 g	10,7 g
Eiweiß	2,2 g	16,2 g
Salz	0,65 g	4,7 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:** 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland ES: Spanien



## Zum Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Pastinake** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Kartoffeln** und **Pastinake** in einen großen Topf mit heißem **Wasser\*** geben, **salzen\***, aufkochen und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.



## Kleine Vorbereitung

**Champignons** halbieren oder vierteln.

**Linsen** in ein Sieb gießen und mit **Wasser** abspülen.

**Petersilien** und **Thymianblätter** getrennt voneinander grob hacken.



## Pilzragout ansetzen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Champignons** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. **Linsen** und **Thymian** in die Pfanne geben und **Knoblauch** dazupressen, weitere 3 – 4 Min. mitbraten.



## Ragout vollenden

**Pfanneninhalt** mit **Sojasoße**, **Senf**, **Pilzpaste**, **Tomatenmark**, Hälfte „**Hello Muskat**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** ablöschen. 4 – 5 Min. köcheln, bis die **Soße** leicht eindickt.



## Für den Salat

In einer großen Schüssel **Balsamicoreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Salat** mit **Dressing** marinieren.

**Kartoffeln** abgießen und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** zurückhalten. **Kartoffeln**, **Kochwasser**, restliches „**Hello Muskat**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine\*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten, drei Viertel von der **Petersilie** unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Pastinakenstampf** auf Teller verteilen.

**Linsen-Pilz-Ragout** und **Salat** daneben anrichten und mit restlicher **Petersilie** garnieren.

**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>

