

**EAT**   
**GREEN**

KOCHEN & SPENDEN  
SOMMER 2017



## Lauwarmer Linsensalat

mit Ofengemüse und Hirtenkäse



30-40Min.



2 Personen

Der Verzehr von Hülsenfrüchten hilft dabei, das Risiko von chronischen Krankheiten zu mindern. Dazu gehört auch die gesprenkelte Du Puy-Linse mit all ihrem pflanzlichen Eiweiß. Durch ihre festere Konsistenz ist sie ideal für diesen Linsensalat mit Paprika, Aubergine und Hirtenkäse. P.S. "Eat Green": Für jede Bestellung von diesem Gericht spendet Marley Spoon 0.10€ an die Berliner Tafel!

## Was du von uns bekommst

- 1 Stange Porree / Lauch
- Frische Petersilie
- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 Trakaja Käse Feta Art <sup>7</sup>
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Packung Grüne Linsen
- 1 Landgurke
- 2 Tütchen Bratkartoffelgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 740.0kcal, Fett 30.0g, Eiweiß 41.3g, Kohlenhydrate 65.3g



1. Linsen kochen

Den Umluftofen auf 200°C vorheizen. 1- 1,5L Wasser im Wasserkocher aufkochen. In einem großen Topf die **Linsen** mit dem Wasser übergießen, den **Brühwürfel** hinzufügen und auflösen lassen und für ca. 15-20Min. auf mittlerer Hitze köcheln.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 0,5-1cm dicke Streifen schneiden. Die Enden der **Aubergine** entfernen, halbieren und nochmal längs in ca. 1cm dicke Streifen schneiden, dann ca. 1-2cm groß würfeln. Alles mit 1-2EL Öl und dem **Gewürz** mischen, auf ein Backblech verteilen und ca. 15-20Min. im Ofen rösten.



3. Lauch kochen

Den **Lauch** der Länge nach halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden und 10Min. vor Ende der Kochzeit der **Linsen** gemeinsam mit den **Linsen** mitkochen, evtl. etwas Wasser hinzufügen.



4. Gurke schneiden

Nun die **Gurke** längs vierteln, ggfs. schälen und in Würfel schneiden. Die **Petersilie** mit Stängel fein hacken.



5. Käse krümeln

Den **Käse** mit den Händen zerbröseln.



6. Salat mischen

Sobald die **Linsen** gar sind, gemeinsam mit dem **Lauch** abgießen und das **Ofengemüse** untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer und 1-2EL Essig nach Wunsch abschmecken. Zum Schluss die **Gurke** und **Petersilie** unterheben und mit **Käse** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**