

**EAT GREEN**

KOCHEN & SPENDEN  
SOMMER 2017



## Lauwarmer Linsensalat

mit Ofengemüse und Hirtenkäse



30-40Min.



3-4 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

- 2 Stangen Porree / Lauch
- 1 Bund frische Petersilie
- 1 Gemüsebrühwürfel ?
- 2 Packungen Trakaya Hirtenkäse
- 1 Aubergine
- 2 rote Paprika
- 1 Gurke
- 1 gelbe Paprika
- 2 Päckchen grüne Linsen
- 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 780.0kcal, Fett 32.7g, Eiweiß 44.2g, Kohlenhydrate 66.8g



### 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.