

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.