



Thymian-Linsen mit Tomaten

unter cremiger Süßkartoffelhaube



30-40min



3-4 Personen

Ursprünglich wurde der traditionelle „Shepherd’s Pie“ mit Fleischresten zubereitet. Das muss nicht sein: Wir verpassen dem Klassiker heute ein zeitgemäßes Update und haben hier für dich alle Zutaten, die du für eine herzhafteste Sauce mit proteinreichen Linsen, Selleriestücken und zartem Babyspinat brauchst, die unter einem feinen Süßkartoffelpüree gebacken wird. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 3 Stangensellerie ⁹
- 1 Zwiebel
- 5g frischer Thymian
- 2 Dosen braune Linsen
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 662.0kcal, Fett 11.6g, Eiweiß 25.8g, Kohlenhydrate 109.1g



1. Süßkartoffeln kochen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 220°C vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. In einem großen Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und anschließend leicht köchelnd in 10-15Min. weich kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen.



2. Gemüse schneiden

Den **Sellerie** in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen und ggf. klein schneiden. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Käse** fein reiben.



3. Sellerie anbraten

Den **Sellerie** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Thymian** dazugeben und ca. 30Sek. mitbraten.



4. Sauce fertigstellen

Den **Sellerie** mit den **gehackten Tomaten** und 200ml Wasser ablöschen, dann das **Brühgewürz** und 1TL Zucker unterrühren und die **Sauce** 8-10Min. sanft einköcheln lassen. Die **Linsen**, die **1/2 der Sojasauce** und nach und nach den **Spinat** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. der **restlichen Sojasauce** abschmecken.



5. Süßkartoffeln stampfen

Die **Süßkartoffeln** mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** stampfen. Wer mag, kann dabei etwas **Kochwasser** hinzugeben. Den **Käse** unterrühren und das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann das **Püree** mit 1-2EL Butter verfeinern.



6. Auflauf überbacken

Die **Linsen-Gemüse-Sauce** in eine Auflaufform geben und mit dem **Süßkartoffelpüree** bedecken. Auf einer der oberen Schienen 6-8Min. im Ofen überbacken und sofort servieren.