

# MARLEY SPOON



## „Marry Me“-Linsen mit Champignons

und Rucola-Käse-Salat



ca. 20min



1 Portion

Auch wenn du gerade niemandem einen Heiratsantrag machen möchtest (außer uns vielleicht?), ist dieses vegetarische Gericht absolut überzeugend. Es vereint in einer fein-cremigen Sauce nahrhafte Linsen mit gebratenen Champignons. Der frische Rucolasalat on top mit würzigem Hartkäse schafft einen angenehmen Kontrast und rundet des Gericht perfekt ab. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g geschnittene Champignons
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Dose Bio-Linsen
- 200ml Kochsahne <sup>1</sup>
- 50g Rucola
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>1</sup>
- 10g Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>2</sup>

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 846kcal, Fett 47.5g, Kohlenhydrate 65.7g, Eiweiß 35.4g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchfeine Scheibchen schneiden.



### 2. Pilze braten

Die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis sie zu bräunen beginnen und ausgetretene Flüssigkeit wieder verdampft ist. Dann mit 1TL Balsamicoessig ablöschen.



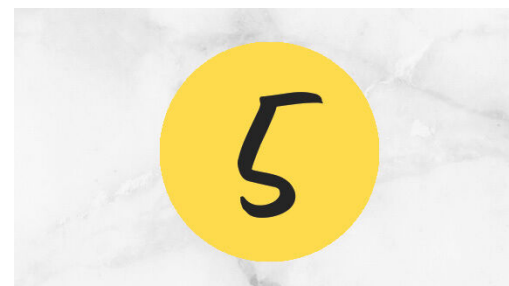
### 3. Gemüse mitbraten

Die **Zwiebeln** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer hinzugeben und ca. 2Min. mitbraten, bis sie braun werden. Dann den **Knoblauch**, die **½ der Gewürzmischung**, die **½ des Tomatenmarks** und 1TL Butter unterrühren und ca. 1Min. weiterbraten, bis der **Knoblauch** duftet und das **Tomatenmark** dunkler wird. 200ml Wasser einrühren und aufkochen lassen.



### 4. Linsen garen

Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit je 1 Prise Salz und Pfeffer ebenfalls in die Pfanne geben und unterrühren. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und alles ca. 5Min. eindicken lassen. Dann **75ml Kochsahne** einrühren und ca. 1Min. erwärmen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



### 5. Salat zubereiten

In einer großen Schüssel ½EL Olivenöl, ½EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und den **Rucola** und den **Käse** untermengen.



### 6. Linsen verfeinern

Die **Basilikumblätter** zerzupfen und in das **Linsen-Gemüse** rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Rucolasalat** garniert servieren.