MARLEY SPOON



Thymian-Linsen mit Tomaten

unter cremiger Süßkartoffel-Karotten-Haube

30-40min 4 Portionen

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 herzhafte Sauce mit Linsen, Selleriestücken und zartem Babyspinat brauchst, die unter einem feinen Süßkartoffel-Karotten-Püree gebacken wird. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 3 Karotten
- 3 Stangensellerie [1]
- 1 Zwiebel
- 10g Thymian
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Milch** (2), **Sojabohnen** (3).

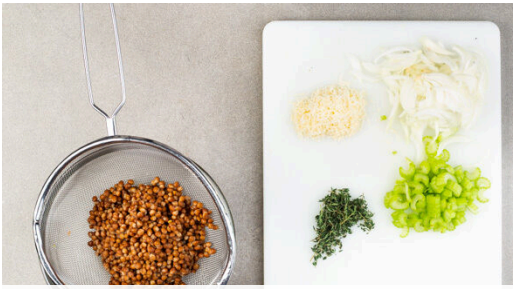
Kann Spuren enthalten von: Eier, Gluten, Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 463kcal, Fett 12.6g, Kohlenhydrate 60.7g, Eiweiß 18.3g



1. Süßkartoffeln kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** schälen und in 2–3cm große Stücke schneiden. In einem großen Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und anschließend leicht köchelnd in 15–20Min. weich kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen.



2. Zutaten vorbereiten

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 hacken.



3. Sellerie anbraten

Den **Sellerie** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 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 **½ der Sojasauce** und nach und nach den **Spinat** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. der **restlichen Sojasauce** abschmecken.



5. Süßkartoffeln stampfen

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Den **Käse** unterrühren und das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann das **Püree** mit etwas Butter verfeinern.



6. Auflauf überbacken

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

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**