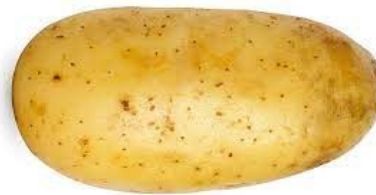
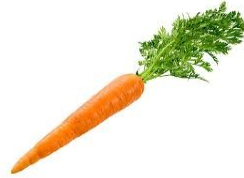


Linsenauflauf mit Kartoffelhaube

Zutaten für 2 Personen:

- 1 große Kartoffel
- 1 rote Paprika
- 50g Babyspinat (alternativ Babygrünkohl)
- 200g braune Linsen (vorgegart)
- 1EL Tomatenmark
- 1 Karotte
- 100g Braune Champignons
- 1TL Gemüsebrühe
- 10g Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50g geriebener Käse
- mittelscharfer Senf
- 20ml Sojasauce
- mediterrane Kräuter
- Öl, Salz, Pfeffer, 1EL Butter
- 200ml heißes Wasser



Zubereitung :

1) Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Karotte schälen und wie die Paprika in kleine Würfel schneiden. Champignons je nach Größe vierteln oder achteln. Linsen mit kaltem Wasser in einem Sieb abspülen.

Petersilie mit Stielen fein hacken und ungeschälte Kartoffel in 0,5cm dicke Scheiben schneiden.

2) 1EL Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, Zwiebeln hinein geben und 4-5min anbraten.

Karotten, Paprikawürfel und Champignons zugeben und 5min mitbraten, Knoblauch dazupressen.

3) Braune Linsen und mediterrane Kräuter in den Topf geben und mit heißem Wasser ablöschen. 1EL Tomatenmark, Sojasauce, Senf und Gemüsebrühe zu den Linsen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Babyspinat und $\frac{3}{4}$ der Petersilie untermischen und das Ganze 3-4min köcheln lassen.

4) Gemüse in eine Auflaufform geben, 1 Schicht Kartoffelscheiben darüber geben, Butter darauf verteilen

und 25-30min im vorgeheizten Ofen (220Grad Ober-/Unterhitze) backen. Dann geriebenen Käse darüber streuen und Linsenauflauf 5min überbacken.

Guten 
Appetit

5)Auflauf auf Tellern anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreuen.