



## Thymian-Linsen mit Tomaten

unter cremiger Süßkartoffel-Karotten-Haube



30-40min



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

## Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 wortel
- 2 stengels bleekselderij<sup>9</sup>
- 1 ui
- 5g verse tijm
- 1 blik linzen
- 1 blokje harde kaas<sup>3,7</sup>
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25ml sojasaus<sup>1,6</sup>
- 100g babyspinazie

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 5g suiker
- 15ml olijfolie

## Kookgerei

- oven met grillfunctie
- ovenschaal
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- aardappelstamper
- maatbeker
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 546kcal, vet 12.9g, koolhydraten 76.4g, eiwit 21.3g



### 1. Süßkartoffeln kochen

Den Backofen met Grillfunctie oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **Karotte** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen 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.



### 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 **Linzen**, die **½ der Sojasauce** und nach und nach den **Spinat** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. der **restlichen Sojasauce** abschmecken.



### 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 **Linzen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Käse** fein reiben.



### 5. Süßkartoffeln stampfen

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** mit einem Kartoffelstamper 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.



### 3. Sellerie anbraten

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



### 6. Auflauf überbacken

Die **Linzen-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.