

Linsenauflauf

Zutaten | 4 Portionen

300 g	braune Linsen
2	Zwiebeln
1 St.	Porree/Lauch
2	Möhren
2 EL	Butter
200 g	Crème fraîche
175 g	würziger Hartkäse (Emmentaler, Bergkäse)
25 g	gehackte Walnüsse
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min., Einweichzeit: 12 Stunden, Backzeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Die Linsen in einen Kochtopf geben, mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
- Am nächsten Tag diesen Topf zum Kochen bringen und die Linsen darin bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten weich kochen.
- Zwiebeln schälen und würfeln.
- Den Lauch waschen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden.
- Möhren schälen und grob raspeln.
- In einer beschichteten Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Lauch, Möhren und $\frac{1}{4}$ der Crème fraîche dazugeben und alles bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
- Den Hartkäse grob reiben und die Nüsse grob hacken.
- Den Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit 1 EL Butter austreichen.
- Linsen abtropfen lassen, mit dem Gemüse und der Hälfte des Käses vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Form füllen.

- Restliche Crème fraîche mit dem restlichen Käse und den Nüssen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Gemüsemischung streichen.
- Den Auflauf ca 30 Minuten goldbraun backen.

Tipp:

Wenn Sie Linsen aus der Konserve nehmen entfällt die Einweichzeit und es geht schneller.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 321 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
666 kcal	35,7 g	42,2 g	33,5 g	734 mg