

# Veganes Chick-Eria Filet mit Patatas Bravas

gerösteter Aubergine, Tomatensalat und Aioli

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 707 kcal • Tag 5 kochen



The Vegetarian Butcher  
Chick-Eria Filets



Aioli



Getrocknete Tomaten  
mit Kräutern



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Aubergine



Tomate



Petersilie, glatt



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
The Vegetarian Butcher Chick-Eria Filets <b>11</b> <b>15</b>	180 g	270 g	270 g
Aioli <b>8</b> <b>9</b>	40 g	60 g	80 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	70 g	100 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	750 g	1200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Aubergine <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	474 kJ/113 kcal	2960 kJ/707 kcal
Fett	5,8 g	35,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,5 g
Kohlenhydrate	10,2 g	63,6 g
– davon Zucker	1,8 g	11,5 g
Eiweiß	3,9 g	24,4 g
Salz	0,51 g	3,21 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 8) Eier 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

**MA:** Marokko **BE:** Belgien



## Gemüse rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Aubergine** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

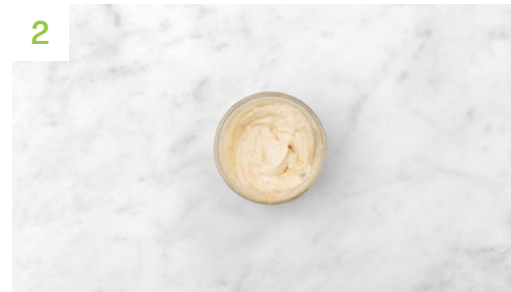
**Drillinge** vierteln oder halbieren.

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, „**Hello Patatas**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



## Hähnchen würzen

**Veganes Hähnchen** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und restlichem „**Hello Paprika**“ würzen.



## Für den Dip

**Aioli**, Hälfte „**Hello Paprika**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

**Wasser\*** und **Pfeffer\*** in eine kleine Schüssel geben und zu einem **Dip** vermengen.

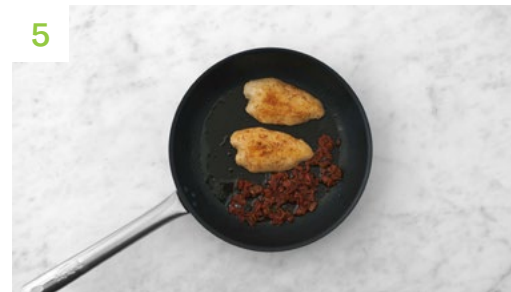


## Für den Salat

**Petersilie** fein hacken.

**Tomate** halbieren und in 0,5 cm Streifen scheiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel, **Tomatenstreifen**, Hälfte **Petersilie**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und marinieren lassen.



## Hähnchen anbraten

**Getrocknete Tomaten** grob hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** über mittlerer Temperatur erhitzen. **Veganes Hähnchen** darin je Seite 3 – 4 Min. braten, bis es goldbraun ist.

**Getrocknete Tomaten** zugeben und 1 weitere Min. anbraten.

**Veganes Hähnchen** nach Belieben schneiden.



## Anrichten

Gebratene **Tomatenstücke** unter das **Ofengemüse** heben.

**Ofengemüse** und **Tomatensalat** nebeneinander auf Teller verteilen.

**Veganes Hähnchen** daneben anrichten.

**Dip** in der Mitte des Tellers servieren und mit restlicher **Petersilie** garnieren.

**Guten Appetit!**

## Chickeria Filet von The Vegetarian Butcher

Da kräht kein Hahn nach und sie sind trotzdem der letzte Schrei: die veganen Filets sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen sowie eine Quelle für Vitamin B12. Da wird ja das Huhn in der Pfanne verdrückt! Oder eben gerade nicht!

## Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

