

Vegane Fish Finger Tacos mit Karottenslaw Kartoffelwedges und Remoulade

Family Vegan Thermomix hilft • 1162 kcal • Tag 5 kochen



-  vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art
-  Dill
-  Petersilie
-  Schalotte
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  vegane Mayonnaise
-  Weizentortillas
-  Karotte
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Gewürzmischung „Hello Patatas“
-  kleine Salatgurke



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art 15)	8	12	16
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Schalotte DE NL FR ES	1	1	1
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
kleine Salatgurke	1	1,5**	2

**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. 720 g)
Brennwert	674 kJ/161 kcal	4864 kJ/1162 kcal
Fett	7,8 g	56,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6,2 g
Kohlenhydrate	17 g	122,4 g
– davon Zucker	1,6 g	11,9 g
Eiweiß	4,1 g	29,7 g
Salz	0,61 g	4,39 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: 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien

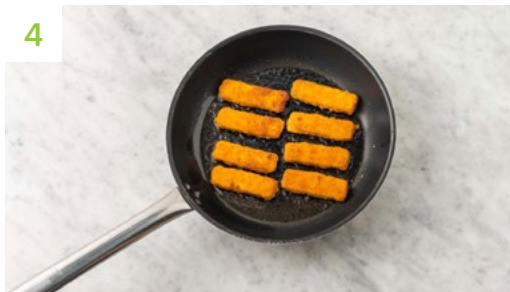


1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden und in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung „Hello Patatas“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Kartoffelecken** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Knusperstäbchen braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen (vermeide zu starke Hitze).

Knusperstäbchen vorsichtig in die Pfanne geben und unter regelmäßigem Wenden ca. 6 – 8 Min. goldgelb braten. Anschließend Stäbchen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



2 Für den Dip

Schalotte abziehen und halbieren.

Fähnchen vom **Dill** abzupfen. **Petersilie** in grobe Stücke schneiden. **Kräuter** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseitestellen.

Schalotte zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

Veganes cremiges Sojaprodukt, **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.



5 Währenddessen

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** nach Belieben schälen und in Stäbchen von 1 cm Dicke und 6 cm Länge schneiden. Für 2 Personen reicht eine halbe **Gurke**.

Weizentortillas in den letzten 2 Min. mit auf das Backblech geben und erwärmen.



3 Für den Salat

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Dip** im Mixtopf lassen.

Enden der **Karotte** entfernen, **Karotte** schälen und in grobe Stücke schneiden.

Karotten in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Wraps mit etwas **Dip** bestreichen und mit **Karottensalat**, **Gurkensticks** und **Knusperstäbchen** belegen. Nach Belieben mit restlichen **Kräutern** bestreuen.

Kartoffelwedges und restlichen **Dip** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

