

# Veganes Piri Piri-Filet nach Lachs-Art mit Chimichurri, knusprigen Kartoffeln & Bohnen

30 – 40 Minuten • 845 kcal • Tag 5 kochen



Veganes Filet nach Lachs-Art von Vivera



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Zitrone, gewachst



Minze



Petersilie



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Veganes Filet nach Lachs-Art von Vivera <b>15</b>	200 g	300 g**	400 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	750 g	1000 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	2
Minze/Petersilie	20 g	30 g	40 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	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. 640 g)
Brennwert	552 kJ/132 kcal	3537 kJ/845 kcal
Fett	7,5 g	47,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5 g
Kohlenhydrate	11,1 g	71,1 g
– davon Zucker	1,7 g	11 g
Eiweiß	4,1 g	26,1 g
Salz	0,4 g	2,58 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: 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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten **TR:** Türkei **CL:** Chile



## Für die Drillinge

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Drillinge** vierteln oder halbieren.

**Zwiebel** halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

**Drillinge** und **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „Hello Patatas“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



## Kleine Vorbereitung

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Minzblätter** und **Petersilie** fein hacken.

**Chilischote (Achtung: scharf!)** halbieren, entkernen und fein hacken.

**Knoblauch** fein hacken.

Enden der **Buschbohnen** entfernen.



## Für das Chimichurri

In einer kleinen Schüssel **Zitronenschale**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Kräuter**, **Chili** nach Belieben, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** vermengen.



## Bohnen garen

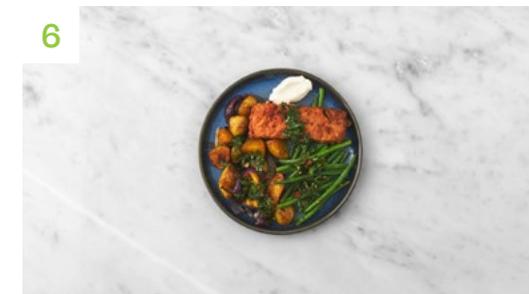
In einen kleinen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen und aufkochen lassen. **Bohnen** darin 9 – 10 Min. weich kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

In demselben kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Knoblauch** und **Bohnen** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Ggf. warm halten.



## Veganen Fisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Veganen Fisch** darin 2 Min. pro Seite anbraten, bis er goldbraun ist. „Hello Piri-Piri“ zugeben und 1 weitere Min. anbraten.



## Anrichten

**Veganen Fisch** auf Teller verteilen und mit etwas **Chimichurri** toppen. **Drillinge** und **Knoblauch-Bohnen** daneben anrichten und mit dem restlichen **Chimichurri** toppen. **Vegane Mayonnaise** dazu servieren und genießen.

**Guten Appetit!**

## Veganes Filet Lachs-Art von Vivera

Der Fang des Tages! Mit seiner unvergleichlichen Textur zergeht dieses pflanzliche Filet Lachs-Art auf der Zunge. Es ist nicht nur lecker und vegan, sondern enthält zudem zugesetzte Omega-3-Fettsäuren, Eisen und Vitamin B12.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

