

Veganes Chick-Eria Filet mit Patatas Bravas

gerösteter Aubergine, Tomatensalat und Aioli

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 708 kcal • Tag 5 kochen

39



The Vegetarian Butcher
Chick-Eria Filets



Kartoffeln (Drillinge)



Aubergine



Tomate



Petersilie, glatt



Getrocknete Tomaten
mit Kräutern



Aioli



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

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 11 15	180 g	270 g	270 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	750 g	1200 g
Aubergine NL ES MA	1	2	2
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	20 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	70 g	100 g
Aioli 8 9	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 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/708 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: **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.



Filetstücke würzen

Vegane Filetstücke 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.



Filetstücke anbraten

Getrocknete Tomaten grob hacken.

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

Getrocknete Tomaten zugeben und 1 weitere Min. anbraten.

Vegane Filetstücke nach Belieben schneiden.



Anrichten

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

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

Vegane Filetstücke 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!