

Vegan Fish & Chips mit Remoulade

dazu knackiger Salat mit Karotte und Tomate

Vegan 30 – 40 Minuten • 785 kcal • Tag 3 kochen



-  vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art
-  Ofenkartoffel
-  Karotte
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  Schalotte
-  vegane Mayonnaise
-  Dill
-  Schnittlauch
-  Pflücksalat
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  mittelscharfer Senf
-  Zitrone, gewachst
-  Tomate (Roma)

SCHNELL & AUSGEWOGEN
In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche im Menü:
PERLCOUSCOUS-BOWL



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art 15)	8	12	16
Ofenkartoffel DE FR BE	3	5	6
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Tomate (Roma) NL MA ES	1	2	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. 650 g)
Brennwert	502 kJ/120 kcal	3283 kJ/785 kcal
Fett	6,2 g	40,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,2 g
Kohlenhydrate	11,7 g	76,5 g
– davon Zucker	1,6 g	10,7 g
Eiweiß	3,6 g	23,7 g
Salz	0,34 g	2,24 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: 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 IL: Israel FR: Frankreich BE: Belgien ZA: Südafrika AR: Argentinien EG: Ägypten MA: Marokko



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 – 2 cm Spalten schneiden. **Kartoffelspalten** auf eine Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs geben.

Kartoffeln mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen.



4 Remoulade zubereiten

Schalottenwürfel durch ein Sieb abgießen und zurück in die kleine Schüssel geben.

Schalottenwürfel mit **Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, **Senf**, gehacktem **Dill** und **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** vermengen. **Remoulade** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



2 Kleine Vorbereitung

Schalotte fein hacken.

Schalottenwürfel in einer kleinen Schüssel mit heißem **Wasser** bedeckt beiseitestellen.

Tipp: Durch das Einweichen werden die **Schalottenwürfel** milder im Geschmack.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Dill fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



5 Knusperstäbchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Vegane Knusperstäbchen darin 2 – 3 Min. pro Seite goldbraun braten.



3 Für den Salat

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Schnittlauch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Karotte schälen und grob in die große Schüssel zu dem **Dressing** raspeln.

Tomate in ca. 1 cm Spalten schneiden und ebenfalls zu dem **Dressing** geben.



6 Anrichten

Kurz vor dem Servieren **Pflücksalat** unter den **Karotten-Tomaten-Salat** heben und auf Teller verteilen.

Kartoffelspalten und **Knusperstäbchen** daneben anrichten. Zusammen mit der **Remoulade** genießen und restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

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>

