

Vegan Fish & Chips mit Remoulade

dazu knackiger Salat mit Karotte und Tomate

Vegan Thermomix hilft • 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

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

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.)

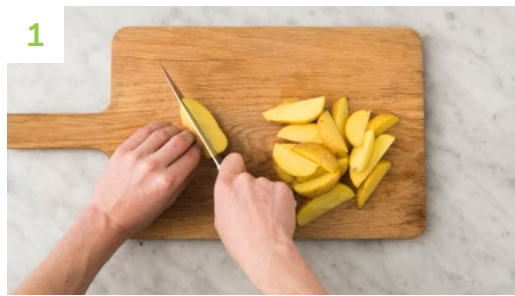
	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	502 kJ/120 kcal	3283 kJ/785 kcal
Fett	6,2 g	40,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,2 g
Kohlenhydrate	11,7 g	76,5 g
– davon Zucker	1,6 g	10,7 g
Eiweiß	3,6 g	23,7 g
Salz	0,34 g	2,24 g

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 dicke Spalten schneiden und **Kartoffelspalten** auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen.

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

Währenddessen fortfahren.



2 Kleinigkeiten

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Schalotte abziehen und halbieren.

Tomate in ca. 1 cm Spalten schneiden.

Karotte schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



3 Für den Salat

Karottenstücke, **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Karotten in eine große Schüssel umfüllen.

Tomatenstücke und **Schnittlauchröllchen** unter die **Karotten** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Remoulade zubereiten

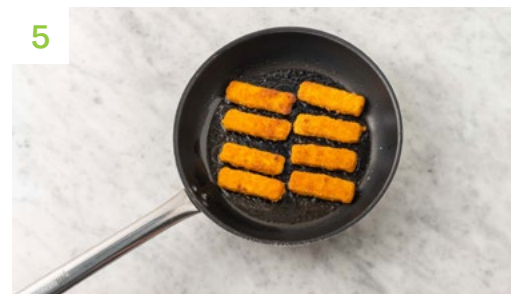
Dillfähnchen in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

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

Sojaprodukt, **vegane Mayonnaise**, **Senf**, **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, zugeben und **15 Sek./Reverse/Stufe 3** vermischen. Remoulade mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

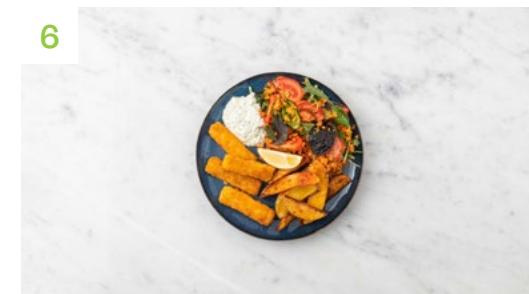
gewachste Zitrone

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.



5 Knusperstäbchen braten

5 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **veganen Knusperstäbchen** darin für 2 – 3 Min. pro Seite goldbraun braten.



6 Anrichten

Pflücksalat unter den **Karotten-Tomaten-Salat** heben und auf Teller verteilen. **Kartoffelspalten** und **Knusperstäbchen** daneben anrichten. Zusammen mit der **Remoulade** genießen. 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>

