

Röstkartoffeln mit Kräuterseitlingsrahm

Babyspinat und Kräuterdip

unter 650 Kalorien | Vegan | 35 – 45 Minuten • 646 kcal • Tag 3 kochen

25



vorw. festk. Kartoffeln



Babyspinat



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Hafer-Cuisine



vegane Mayonnaise



Sojasoße



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Kräuterseitling



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

Los geht's

Wasche Gemüse, Pilze und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	750 g	1000 g	1500 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Hafer-Cuisine 17)	100 ml**	150 ml**	200 ml
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	9 g**	12 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	6 g	6 g
Kräuterseitling	150 g	150 g	300 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. 600 g)
Brennwert	451 kJ/108 kcal	2704 kJ/646 kcal
Fett	4,5 g	27,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,6 g
Kohlenhydrate	12,5 g	74,9 g
– davon Zucker	1,5 g	8,9 g
Eiweiß	2,2 g	13,3 g
Salz	0,54 g	3,27 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 17) Hafer

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit „**Hello Patatas**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelscheiben 25 – 30 Min. backen, bis sie außen knusprig sind.



2 Gemüse vorbereiten

In der Zwischenzeit **Kräuterseitling** längs halbieren.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.



3 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** mit der Hälfte der **Petersilie** und einem Viertel [Drittel | Hälfte] der **Hafer-Cuisine** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Soße vorbereiten

In den letzten 10 Min. der Kartoffel-Garzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Kräuterseitling** und **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. anbraten. „**Hello Smoky Paprika**“ und **Knoblauch** hinzugeben und weitere 1 – 2 Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit einem weiteren Viertel [Drittel | Rest] der **Hafer-Cuisine** und der Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Sojasoße** ablöschen.



5 Soße vollenden

Spinat (bis auf eine Handvoll Blätter für das **Topping**) hinzugeben und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** etwas zusammenfällt. Ggf. etwas **Wasser*** hinzugeben und mit **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Röstkartoffeln auf Teller verteilen und die cremige **Kräuterseitlingsoße** darüber geben.

Mit restlicher **Petersilie** und restlichen **Spinatblättern** toppen.

Nach Belieben **Dip** darüber verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Kräuterseitlinge

Kräuterseitlinge haben einen weißen Flaum am Ende des Stiels. Aber keine Sorge – er entsteht natürlich und ist unbedenklich.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

