

Röstkartoffeln mit Kräuterseitlingsrahm

Babyspinat und Kräuterdip

Kalorien im Blick | Vegan | 35 – 45 Minuten • 646 kcal • Tag 3 kochen

33



vorw. festk. Kartoffeln



Kräuterseitling



Babyspinat



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Oatly oat cream



vegane Mayonnaise



Sojasoße



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“

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
Kräuterseitling	150 g	150 g	300 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Oatly oat cream 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

**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	450 kJ/108 kcal	2703 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 **Kräuterseitlinge** je nach Größe vierteln oder achteln.

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 **Oatly oat cream** 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. **Kräuterseitlinge** 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 **Oatly oat cream** 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 **Kräuterseitlingssoße** 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>

