

Harissa-Chick-Eria Filet auf Ofengemüse mit Auberginen und Basilikum-Balsamico-Dressing

Vegan 30 – 40 Minuten • 674 kcal • Tag 5 kochen



The Vegetarian Butcher
Chick-Eria Filets



Kartoffeln (Drillinge)



Aubergine



rote Kirschtomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Balsamicoreme



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Petersilie glatt



Basilikum

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
The Vegetarian Butcher Chick-Eria Filets 11) 13) 15)	180 g	270 g	360 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Aubergine NL ES MA	1	1	2
rote Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Balsamicocreme 14)	12 g	24 g	24 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	20 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. 610 g)
Brennwert	464 kJ/111 kcal	2820 kJ/674 kcal
Fett	6,3 g	38,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,3 g
Kohlenhydrate	9,2 g	56,1 g
– davon Zucker	2,2 g	13,2 g
Eiweiß	3,7 g	22,4 g
Salz	0,27 g	1,64 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: **11)** Soja **13)** Glutenhaltiges Getreide **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

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



1 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***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und im Backofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Knoblauch abziehen und 10 Min. mitbacken.



2 Kleine Vorbereitung

Kirschtomaten halbieren und leicht **salzen*** und **pfeffern***.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Kräuter zusammen fein hacken.



3 Für das Dressing

In einem hohen Rührgefäß gerösteten **Knoblauch**, Hälfte der **Kräuter**, **Balsamicocreme**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser***, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Dressing** mixen.



4 Vegane Filets braten

Vegane Filets in 2 cm Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **vegane Filetstreifen** mit „**Hello Harissa**“ gut vermengen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel** und **vegane Filetstreifen** darin 5 – 6 Min. rundum anbraten.



5 Letzte Schritte

Pfanne mit 2 TL [3 TL | 4 TL] **Balsamicoessig*** und 2 TL [3 TL | 4 TL] **Wasser*** ablöschen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** würzen.

Fertig gegartes **Ofengemüse** auf dem Backblech mit halbierten **Kirschtomaten** mischen.



6 Anrichten

Ofengemüse mit **Kirschtomaten** auf tiefe Teller verteilen und mit der Hälfte des **Dressings** vermengen.

Filetstreifen und **Röstzwiebeln** darauf anrichten. Mit restlichem **Dressing** toppen und restlichen **Kräutern** 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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

