

Lutz Vegan Fish & Chips an Wolkencreme mit Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 798 kcal • Tag 3 kochen

25



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

 **Natürlicher Geschmack**

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

Disney PIXAR
ELEMENTAL
Exklusiv im Kino
ab dem 22. Juni

©2023 Disney/Pixar

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 große 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 FR IT ES IL	1	2	2
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	1	2
Schalotte DE NL FR	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Zitrone, ungewachst ES ZA AR	1	1	1
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

**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. 670 g)
Brennwert	501 kJ/120 kcal	3338 kJ/798 kcal
Fett	6,42 g	42,74 g
– davon ges. Fettsäuren	0,58 g	3,88 g
Kohlenhydrate	11,21 g	74,66 g
– davon Zucker	1,59 g	10,61 g
Eiweiß	3,45 g	22,95 g
Salz	0,245 g	1,630 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 FR: Frankreich IT: Italien

ES: Spanien IL: Israel BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko

NL: Niederlande ZA: Südafrika AR: Argentinien



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 legen.

Kartoffeln mit Gewürzmischung „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**, **veganer Mayonnaise**, **Senf**, gehacktem **Dill** und **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** vermengen. **Remoulade** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Kleine Vorbereitung

Schalotte fein hacken.

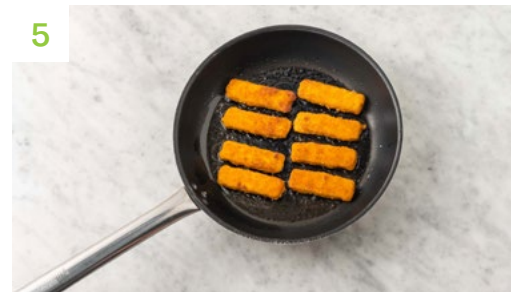
Schalottenwürfel in einer kleinen Schüssel mit heißem **Wasser** bedeckt beiseitestellen.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Dill fein hacken.

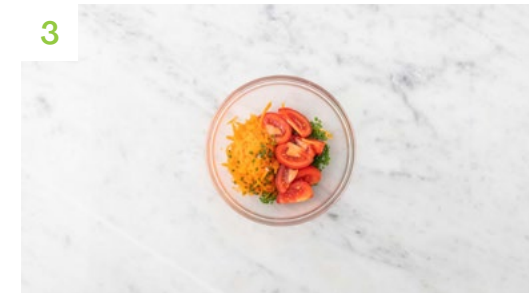
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



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 den **Pflücksalat** unter das **Dressing** 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>

