

# Zitronige vegane Filetstücke in Tomatensalat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 626 kcal • Tag 3 kochen



Planted vegane  
Filetstücken Hähnchen-  
Art Kräuter-Zitrone



Kartoffeln (Drillinge)



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Pflücksalat



Zitrone, ungewachst



Balsamiccreme



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



süßer Senf



Rosmarin



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Planted vegane Filetstücke			
Hähnchen-Art Kräuter-Zitrone <b>9</b> )	160 g	220 g	320 g
Kartoffeln ( <b>Drillinge</b> )	600 g	800 g	1200 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Zitrone, ungewachst <b>ES   ZA   AR</b>	1	1	2
Balsamicoreme <b>14</b> )	24 g	36 g	48 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ süßer Senf <b>9</b> )	2 g	3 g**	4 g
süßer Senf <b>9</b> )	15 ml	15 ml	30 ml
Rosmarin	4 g	6 g**	8 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. 620 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	2619 kJ/626 kcal
Fett	4,40 g	27,25 g
– davon ges. Fettsäuren	0,57 g	3,53 g
Kohlenhydrate	10,65 g	65,99 g
– davon Zucker	1,73 g	10,72 g
Eiweiß	4,09 g	25,36 g
Salz	0,274 g	1,698 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 **14**) Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien **PE:** Peru **IL:** Israel **ZA:** Südafrika



## Für die Drillinge

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

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**Drillinge** vierteln oder halbieren.

**Drillinge** in einer großen Schüssel mit zerkleinertem **Knoblauch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Rosmarin**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Währenddessen fortfahren.



## Für das Hähnchen

In der letzten 10 Min. der Backzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen, **Filetstücke** darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten, bis sie goldbraun sind.



## Kleinigkeiten

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Kirschtomaten** halbieren.



## Für das Dressing

**Süßen Senf**, **Balsamicoreme**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.

**Dressing** in die große Schüssel aus Schritt 1 umfüllen, **Kirschtomaten** dazugeben und unterheben.

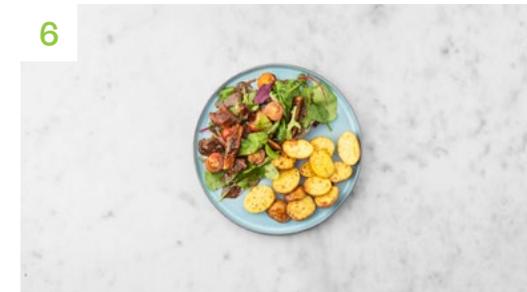


## Hähnchen vollenden

Wenn die **Filetstücke** goldbraun sind, Hitze reduzieren und „**Hello Buon Appetito**“ dazugeben, die **Filetstücke** mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** beträufeln.

Das ganze 1 Min. anbraten lassen und die Pfanne vom Herd nehmen.

**Filetstücken** und **Pflücksalat** gut unter dem **Dressing** heben.



## Anrichten

**Rosmarin-Drillinge** auf Teller verteilen.

**Hähnchen-Tomaten Salat** daneben anrichten.

Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

**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>

