

Kartoffelrösti mit Buschbohnen und Schmelztomaten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld 35 – 45 Minuten • 792 kcal • Tag 3 kochen



-  Ofenkartoffel
-  Zwiebel
-  Gewürzmischung „Hello Patatas“
-  Maisstärke
-  Buschbohnen
-  Kirschtomaten
-  rote Spitzpaprika
-  Pflücksalat
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  vegane Mayonnaise
-  Zitrone, ungewachst
-  Petersilie glatt
-  Schnittlauch



Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Mehl*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 2 große Schüsseln,
1 kleine Schüssel, Küchenpapier, Sieb und Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE FR BE	3	4	6
Zwiebel DE	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11	100 g	150 g**	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Zitrone, ungewachst ES ZA AR	1	1	1
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 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. 700 g)
Brennwert	470 kJ/112 kcal	3312 kJ/792 kcal
Fett	7,27 g	51,26 g
– davon ges. Fettsäuren	0,76 g	5,33 g
Kohlenhydrate	9,44 g	66,52 g
– davon Zucker	1,81 g	12,74 g
Eiweiß	1,81 g	12,75 g
Salz	0,169 g	1,188 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

NL: Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika

AR: Argentinien



1 Bohnen kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Ofenkartoffeln schälen und grob in eine große Schüssel raspeln.

Zwiebel abziehen und drei Viertel in die große Schüssel zu den **Kartoffeln** grob reiben.

Soviel kaltes **Wasser** in die Schüssel füllen, dass alles bedeckt ist und etwa 10 Min. einweichen lassen.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden. **Buschbohnen** in dem kochenden **Wasser*** ca. 9 – 11 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen.



4 Für die Rösti

Kartoffel- und **Zwiebelraspeln** durch ein Sieb abgießen. Raspeln in ein sauberes Küchenhandtuch geben, gut auswringen und wieder zurück in die große Schüssel geben.

Maisstärke, „**Hello Patatas***“ und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** hinzugeben und mit **Pfeffer*** sowie 0,3 TL [0,5 TL | 0,75 TL] **Salz*** abschmecken.

In einer großen Pfanne 5 EL [7,5 EL | 10 EL] **Öl*** stark erhitzen. **Kartoffelteig** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben, Temperatur etwas verringern und Rösti von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

Auf Küchenpapier abtönen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.

Spitzpaprika in 0,5 cm Ringe schneiden.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Kräuter zusammen fein hacken.

Restliche **Zwiebel** fein hacken.



5 Währenddessen

Tip: Es sollten jeweils 3 Rösti in eine Pfanne passen und je nach Bedarf kannst Du noch etwas **Öl*** nachgießen.

In dem großen Topf aus Schritt 1 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gehackte Zwiebeln** darin 1 – 2 Min. schmoren.

Vorgekochte **Bohnen** und **Kirschtomaten** dazugeben und weitere 1 – 2 Minuten schmoren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pflücksalat und **Paprikaringe** in der großen Schüssel mit dem vorbereiteten **Dressing** marinieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** und die Hälfte der gehackten **Kräuter** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** und eventuell mehr **Zitronensaft** abschmecken.

In einer zweiten großen Schüssel restliche gehackte **Kräuter**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



6 Anrichten

Kartoffelpuffer auf Teller verteilen und mit dem **Bohngemüse** und dem **Dip** toppen. **Salat** daneben anrichten.

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>

