

Röstkartoffeln mit Kräuterseitlingsrahm dazu Spinat-Topping und Mayodip

Vegan | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 544 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Baby-Kräuterseitlinge



Babyspinat



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Soja Kochcreme



vegane Mayonnaise



Sojasoße



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	800 g	1200 g	1600 g
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Soja Kochcreme 11)	125 g**	187,5 g**	250 g
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	369 kJ/88 kcal	2277 kJ/544 kcal
Fett	3,61 g	22,30 g
– davon ges. Fettsäuren	0,33 g	2,05 g
Kohlenhydrate	11,22 g	69,33 g
– davon Zucker	0,97 g	6,01 g
Eiweiß	2,18 g	13,45 g
Salz	0,539 g	3,331 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 ES: Spanien

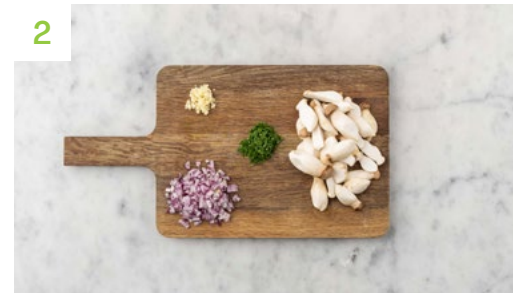


Für die Kartoffeln

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 und mit „**Hello Patatas**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelscheiben 25 – 30 Min. im Ofen backen, bis sie außen knusprig sind.



Gemüse vorbereiten

In der Zwischenzeit **Baby-Kräuterseitlinge** längs halbieren.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** mit der Hälfte der **Petersilie** und einem Viertel [Drittel | Hälfte] der **Soja Kochcreme** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße vorbereiten

In den letzten 10 Min. der Garzeit der **Kartoffeln** 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Baby-Kräuterseitlinge** und **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. anbraten.

„**Hello Smoky Paprika**“ und **Knoblauch** hinzugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten.

Ein weiteres Viertel [Drittel | Rest] der **Soja Kochcreme** und die Hälfte [drei Viertel | gesamte] der **Sojasoße** zum Ablöschen des **Pfanneninhalts** nutzen.



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.

Tipp: Eine Handvoll Spinatblätter eignet sich auch gut als **Topping**.



Anrichten

Röstkartoffeln auf Teller verteilen und die cremige **Kräuterseitlingsoße** darüber geben.

Mit restlicher **Petersilie** garnieren und mit restlichen **Spinatblättern** toppen.

Nach Belieben **Dip** darüber verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Kräuterseitlinge

Kräuterseitlinge tragen einen weißen Flaum am Stielende. 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>

