

Korean glazed Potatoes mit spicy Salad & Dip

Gericht verursacht 50 % weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Thermomix hilft • 732 kcal • Tag 3 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



Babyspinat



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Sesamsamen



Gurke



vegane Mayonnaise



Sesamöl



Knoblauchzehe



milder Chili-Mix



Schnittlauch



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Essig*, Öl*, Zucker*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 kleine Schüsseln und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1000 g	1200 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Sojasoße 11 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Frühlingszwiebel	2	3	1
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Gurke NL ES	1	1,5**	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sesamol 3)	20 ml	30 ml	40 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
milder Chili-Mix	2 g	3 g**	4 g
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. 630 g)
Brennwert	489 kJ/117 kcal	3061 kJ/732 kcal
Fett	7,3 g	45,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,8 g
Kohlenhydrate	10,3 g	64,5 g
– davon Zucker	2,8 g	17,6 g
Eiweiß	1,8 g	11,3 g
Salz	0,64 g	4,01 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: **3**) Sesamsamen **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Für die Kartoffeln

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

Drillinge je nach Größe halbieren.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Währenddessen fortfahren.



Öl vorbereiten

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [30 g | 40 g] **Öl***, **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)**, die Hälfte vom **Schnittlauch** und **Salz*** zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten. **Öl** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für den Dip

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** und restlichen **Schnittlauch** verrühren.



Für den Salat

Gurke in grobe Stücke schneiden.

Gurke, die Hälfte des **Chili-Öls**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Salz*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Gurke** in eine große Schüssel umfüllen. **Spinat** und weiße **Frühlingszwiebeln** dazugeben, aber noch nicht unterheben. Mixtopf spülen.



Kartoffeln glasieren

Sojasoße, **Sesam**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **4 Min./100 °C/Stufe 2** kochen.

Gebackene **Drillinge** in eine große Schüssel umfüllen, **Glasur** aus dem Mixtopf mithilfe des Spatels zugeben und gut vermengen. Kurz vor dem Servieren das **Sesamöl** unterheben.



Anrichten

Spinat unter den **Salat** heben.

Gamja Bokkeum auf tiefe Teller verteilen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen, **Gurken-Spinat-Salat** daneben anrichten. Mit restlichem **Chili-Öl** garnieren und **Schnittlauch-Dip** dazu servieren.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste dich an deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

