

Kartoffelrösti mit Buschbohnen & Schmelztomaten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

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

33



Ofenkartoffel



Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Maisstärke



Buschbohnen



rote Kirschtomaten



rote Spitzpaprika



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Zitrone, ungewachst



Petersilie glatt



Schnittlauch



Blattsalatsmischung

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

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
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
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
Blattsaladmischung	75 g	100 g	150 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. 710 g)
Brennwert	470 kJ/112 kcal	3312 kJ/792 kcal
Fett	7,3 g	51,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,3 g
Kohlenhydrate	9,4 g	66,5 g
– davon Zucker	1,9 g	13,5 g
Eiweiß	1,8 g	12,8 g
Salz	0,17 g	1,17 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.

So viel 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 **Zwiebelraspel** durch ein Sieb abgießen. Raspel 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 abfetten 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 Min. schmoren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



3 Für den Dip

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

Kartoffelrösti 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>

