

# Kartoffelrösti mit Buschbohnen & Schmelztomaten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 792 kcal • Tag 3 kochen



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 das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln und 2 große Pfannen

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	3	4	6
Zwiebel <b>DE</b>	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 <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b>	100 g	150 g**	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Zitrone, ungewachst <b>ES   ZA   AR</b>	1	1	1
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Blattsalatsmischung	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



## Für die Rösti

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

**Kartoffeln** schälen und in grobe Stücke schneiden.

**Zwiebel** und **Kartoffeln** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. So viel kaltes **Wasser** in die Schüssel füllen, dass die **Kartoffeln** bedeckt sind und etwa 10 Min. einweichen lassen.

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

**Kräuter** in grobe Stücke schneiden.



## Für Bohnen & Salat

400 g **Wasser**\* in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.

**Spitzpaprika** in 0,5 cm Ringe schneiden.

Restliche zerkleinerte **Kräuter** in der großen Schüssel mit **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. **Paprikaringe** zugeben und vermischen. **Salatmischung** zugeben, aber erst kurz vor dem Anrichten unterheben.



## Für den Dip

**Kräuter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine große Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Veganes cremiges Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz**\* und **Pfeffer**\* in den Mixtopf zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermischen und **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Röstmasse fertigstellen

Varoma-Behälter auf eine Schüssel stellen, mit einem Geschirrtuch auslegen, **Kartoffelmasse** darauf geben, gut auswringen und in den Mixtopf geben. **Maisstärke**, „Hello Patatas“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl**\* und 0,5 TL [0,5 TL | 0,75 TL] **Salz**\* zugeben, **25 Sek./Reverse/Stufe 4** vermischen und in wieder in die große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren und in den Gareinsatz geben.



## Rösti braten

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.

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

Auf Küchenpapier abfetten lassen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.



## Fertigstellen

In einer zweiten Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**\* erhitzen. **Bohnen** und **Kirschtomaten** dazugeben und 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.

**Kartoffelrösti** auf Tellern 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>

