

Vegan Crispy Chicken Bites mit Kartoffelspalten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 867 kcal • Tag 3 kochen



Ofenkartoffel



Panko-Mehl



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Karotte



Salatherz (Romana)



Sriracha Sauce



Planted vegane Filetstücken Hähnchen-Art, Kräuter-Zitrone



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereihe, 2 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|----------|-------|
| Ofenkartoffel DE FR BE | 3 | 5 | 6 |
| Panko-Mehl 15) | 25 g | 37,5 g** | 50 g |
| vegane Mayonnaise | 50 g | 75 g | 100 g |
| Gewürzmischung „Hello Patatas“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Karotte DE | 2 | 3 | 4 |
| Salatherz (Romana) DE | 120 g | 240 g | 240 g |
| Sriracha Sauce | 8 ml | 16 ml | 16 ml |
| Planted vegane Filetstücken | | | |
| Hähnchen-Art, Kräuter-Zitrone 9) | 160 g | 220 g | 320 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 | 607 kJ/145 kcal | 3629 kJ/867 kcal |
| Fett | 9 g | 53,8 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,8 g | 4,7 g |
| Kohlenhydrate | 11,2 g | 67 g |
| – davon Zucker | 2 g | 11,9 g |
| Eiweiß | 4,3 g | 25,5 g |
| Salz | 0,61 g | 3,67 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 **15)** Weizen

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

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



1 Kartoffeln rösten

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

Kartoffeln in 6 oder 8 Spalten schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



2 Slaw vorbereiten

Romanasalat in feine Streifen schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und grob raspeln.

Beides in eine große Schüssel geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** vermengen.



3 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** und **Sriracha** zu einem **Dip** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Für die Crispy Bites

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl***, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser***, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Vegane Filetstücke dazugeben und gut untermischen, sodass sie rundherum mit der **Mischung** bedeckt sind. **Panko-Mehl** dazugeben und alles gut durchmischen.



5 Filetstücke anbraten

5 – 7 Min. vor dem Ende der Ofengarzeit in einer großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** auf hoher Hitze erhitzen. **Panierte Filetstücke** dazugeben und 4 – 6 Min. rundherum braten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



6 Anrichten

Kartoffelspalten auf Teller verteilen. **Slaw** und **Crispy Bites** daneben anrichten und mit **Sriracha-Mayo** servieren.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

