

# Vegan Crispy Chicken Bites mit Kartoffelspalten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Thermomix hilft • 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

Thermomix®,

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	3	5	6
Panko-Mehl <b>15)</b>	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 <b>DE</b>	2	3	4
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	120 g	240 g	240 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Planted vegane Filetstücken Hähnchen-Art, Kräuter- Zitrone <b>9)</b>	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.

Währenddessen fortfahren.

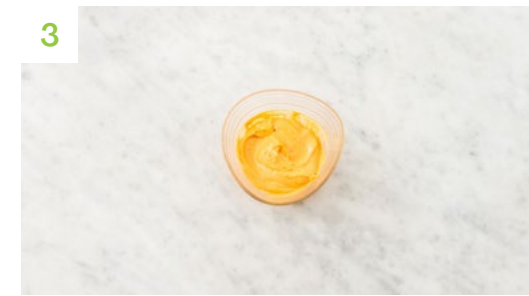


## 2 Slaw vorbereiten

**Karotte** nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.

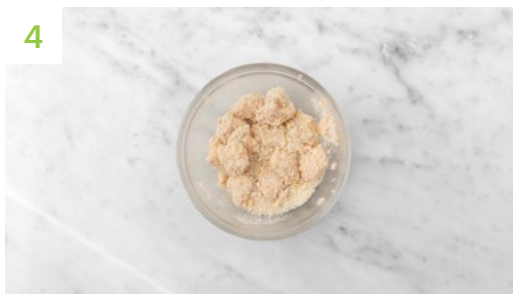
**Karotten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, 10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karotten** in eine große Schüssel umfüllen.

**Romanasalat** in feine Streifen schneiden und in die Schüssel zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



## 3 Für den Dip

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

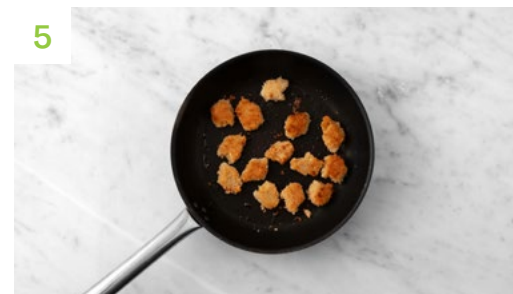


## 4 Für die Crispy Bites

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.



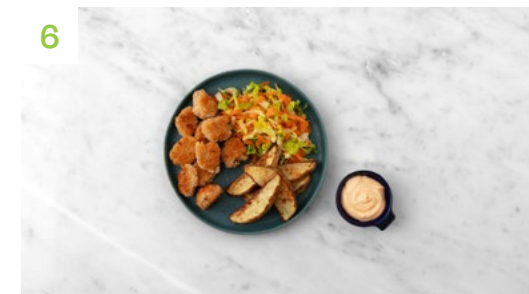
## 5 Filetstücke anbraten

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>

