

Veganes Piri Piri-Filet nach Lachs-Art mit Chimichurri

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 811 kcal • Tag 5 kochen

33



Kartoffeln (Drillinge)



Veganes Filet nach Lachs-Art von Vivera



Buschbohnen



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Zitrone, ungewachst



Minze



Petersilie



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseröhr, 1 kleine Schüssel, 1 kleiner Topf, 1 Sieb und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1000 g
Veganes Filet nach Lachs-Art von Vivera 15)	200 g	300 g**	400 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Zitrone, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Minze/Petersilie	20 g	30 g	40 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 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. 650 g)
Brennwert	525 kJ/125 kcal	3392 kJ/811 kcal
Fett	7,4 g	47,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5 g
Kohlenhydrate	10,3 g	66,7 g
– davon Zucker	1,5 g	9,8 g
Eiweiß	3,9 g	25,1 g
Salz	0,4 g	2,58 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: 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko VN: Vietnam CO: Kolumbien BR: Brasilien MX: Mexiko



Für die Drillinge

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Drillinge vierteln oder halbieren.

Zwiebel halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

Drillinge und **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Patatas“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Kleine Vorbereitung

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

Minzblätter und **Petersilie** fein hacken.

Chilischote (Achtung: scharf!) halbieren, entkernen und fein hacken.

Knoblauch fein hacken.

Enden der **Buschbohnen** entfernen.



Für das Chimichurri

In einer kleinen Schüssel **Zitronenschale**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Kräuter**, **Chili** nach Belieben, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** vermengen.



Bohnen garen

In einen kleinen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen und aufkochen lassen. **Bohnen** darin 9 – 10 Min. weich kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

In demselben kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** und **Bohnen** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Ggf. warm halten.



Veganen Fisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Veganen Fisch** darin 2 Min. pro Seite anbraten, bis er goldbraun ist. „Hello Piri-Piri“ zugeben und 1 weitere Min. anbraten.



Anrichten

Veganen Fisch auf Teller verteilen und mit etwas **Chimichurri** toppen. **Drillinge** und **Knoblauch-Bohnen** daneben anrichten und mit dem restlichen **Chimichurri** toppen. **Vegane Mayonnaise** dazu servieren und genießen.

Guten Appetit!

Veganes Filet Lachs-Art von Vivera

Der Fang des Tages! Mit seiner unvergleichlichen Textur zergeht dieses pflanzliche Filet Lachs-Art auf der Zunge. Es ist nicht nur lecker und vegan, sondern enthält zudem zugesetzte Omega-3-Fettsäuren, Eisen und Vitamin B12.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

