

Vegane Cajun-Filetstücke-Pfanne mit Paprika

Drillingen, frischem Salat und Mayodip

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 771 kcal • Tag 3 kochen



Planted vegane
Filetstücken Hähnchen-
Art, Kräuter-Zitrone



Kartoffeln (Drillinge)



Paprika multicolor



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Limette, ungewachst



vegane Mayonnaise



Worcester Sauce



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Planted vegane Filetstücke			
Hähnchen-Art, Kräuter-Zitrone 9 15)	160 g	240 g	320 g
Kartoffel (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	1	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	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. 660 g)
Brennwert	492 kJ/118 kcal	3227 kJ/771 kcal
Fett	6,8 g	44,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,61 g	4 g
Kohlenhydrate	9,4 g	61,7 g
– davon Zucker	2 g	13,3 g
Eiweiß	3,8 g	25,1 g
Salz	0,53 g	3,45 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
MA: Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien
MX: Mexiko **CO:** Kolumbien



Für die Kartoffeln

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

Drillinge vierteln oder halbieren.

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



Salat zubereiten

Romanasalat in feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Mayo-Dip**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Ein Viertel der **Paprikastreifen** und **Salat** dazugeben und unter das **Dressing** heben.



Kleine Vorbereitung

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Limette in 6 Spalten schneiden.



Für die Filetstücke

In den letzten 8 – 10 Min. der Kartoffel-Backzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel, **Paprika** und **vegane Filetstücke** darin 5 – 6 Min. anbraten, bis die **Filetstücke** goldbraun sind. **Pfanninhalt** mit restlichem „**Hello Cajun**“, **Pfeffer*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** würzen und 1 Min. weiterbraten.



Dip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Worcester Sauce**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** und eine Prise „**Hello Cajun**“ zu einem **Dip** verrühren.



Anrichten

Vegane Filetstücke-Pfanne auf Teller verteilen. **Drillinge** und **Salat** daneben anrichten und mit **Dip** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

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>

