

# Vegane Cajun-Filetstücke-Pfanne mit Paprika

## Drillingen, frischem Salat und Mayodip

Klimaheld Vegan Thermomix hilft • 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

Thermomix®, 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 <b>9</b>   <b>15</b> )	160 g	240 g	320 g
Kartoffel (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b>	1	2	2
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Limette, ungewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>	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.

Währenddessen fortfahren.



## Kleinigkeiten

Restliche **Paprika** in grobe Stücke schneiden.

**Zwiebel** abziehen und halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und restliches „**Hello Cajun**“, und **Pfeffer\*** zugeben und **7 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



## Für den Dip

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

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

**Romanasalat** in ca. 3 cm Stücke schneiden.

**Paprika** halbieren und entkernen. Ein Viertel der **Paprika** in grobe Stücke schneiden, restliche **Paprika** beiseitelegen



## 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 und **vegane Filetstücke** darin 5 – 6 Min. anbraten, bis die **Filetstücken** goldbraun sind.

Gedünstete **Paprika** aus dem Mixtopf in die Pfanne zugeben, vermischen und mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Salat zubereiten

Grobe **Paprikastücke** in den Mixtopf geben, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Mayo-Dip**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 4,5** pürieren.

**Romanasalat** zugeben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. **Salat** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



## Anrichten

**Vegane Filetstücke-Pfanne** auf Teller verteilen.

**Drillinge** und **Salat** daneben anrichten und mit **Dip** und restlichen **Limettenspalten** servieren.

**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>

