

# Korean glazed Potatoes mit scharfem Salat und Mayodip

Klimaheld Vegan Thermomix hilft • 713 kcal • Tag 3 kochen

25



Kartoffeln (Drillinge)



Babyspinat



Gurke



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Sojasoße



Sesamöl



vegane Mayonnaise



Sesamsamen



milder Chili-Mix



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Öl\*, Zucker\*, Pfeffer\*, Weißweinessig\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel und 2 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1000 g	1200 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1,5**	2
Frühlingszwiebel <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>SN</b>	2	3	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	50 ml	75 ml	100 ml
Sesamöl <b>3</b> )	20 ml	30 ml	40 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sesamsamen <b>3</b> )	10 g	20 g	20 g
milder Chili-Mix	2 g	3 g**	4 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. 630 g)
Brennwert	477 kJ/114 kcal	2981 kJ/713 kcal
Fett	6,9 g	43,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,4 g
Kohlenhydrate	10,6 g	66,5 g
– davon Zucker	3,2 g	20,1 g
Eiweiß	1,7 g	10,8 g
Salz	0,64 g	4 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:** **3**) Sesamsamen **11**) Soja **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal



## Für die Kartoffeln

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

**Drillinge** je nach Größe halbieren.

**Drillinge** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Währenddessen fortfahren.



## Für den Salat

**Gurke** in grobe Stücke schneiden.

**Gurke**, die Hälfte des **Chili-Öls**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Salz\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Gurke** in eine große Schüssel umfüllen. **Spinat** und weiße **Frühlingszwiebeln** dazugeben, aber noch nicht unterheben.

Mixtopf spülen.

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## Öl vorbereiten

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Schnittlauch** in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [30 g | 40 g] **Öl\***, **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** und die Hälfte vom **Schnittlauch** zugeben und **3 Min./90 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten. **Öl** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Kartoffeln glasieren

**Sojasoße**, **Sesam**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **4 Min./100 °C/Stufe 2** kochen.

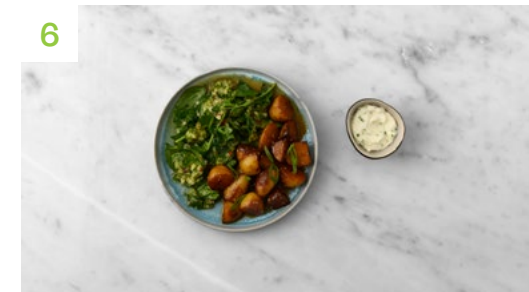
Gebackene **Drillinge** in eine große Schüssel umfüllen, **Glasur** aus dem Mixtopf mithilfe des Spatels zugeben und gut vermengen.

Kurz vor dem Servieren das **Sesamöl** unterheben.



## Für den Dip

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** und restlichen **Schnittlauch** verrühren.



## Anrichten

**Spinat** unter den **Salat** heben.

**Gamja Bokkeum** auf tiefe Teller verteilen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen, **Gurken-Spinat-Salat** daneben anrichten. Mit restlichem **Chili-Öl** garnieren und **Schnittlauch-Dip** dazu 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>

