

Vegetarian Butcher Chick-Eria Filet auf Salat mit Kirschtomaten und Basilikum-Balsamico-Dressing

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 666 kcal • Tag 5 kochen

39



The Vegetarian Butcher
Chick-Eria Filets



Kartoffeln (Drillinge)



Aubergine



rote Kirschtomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Basilikum



Balsamicocreme



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
The Vegetarian Butcher Chick-Eria Filets 11 15	180 g	270 g	360 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Aubergine NL ES MA	1	1	2
rote Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
Balsamicocreme 14 15	24 g	36 g	48 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	445 kJ/106 kcal	2786 kJ/666 kcal
Fett	6 g	37,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,2 g
Kohlenhydrate	9 g	56,5 g
– davon Zucker	1,6 g	10,1 g
Eiweiß	3,6 g	22,6 g
Salz	0,2 g	1,25 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: **11** Soja **14** Schwefeldioxide und Sulfite **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 **EG:** Ägypten



1 Gemüse rösten

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

Aubergine längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Drillinge vierteln oder halbieren.

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und im Backofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Knoblauch 10 Min. mitbacken.



4 Für die veganen Filets

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel** und **vegane Filets** darin 6 – 8 Min. rundum anbraten.



2 Kleine Vorbereitung

Kirschtomaten halbieren und leicht **salzen*** und **pfeffern***.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Kräuter fein hacken.



5 Letzte Schritte

Pfanne mit einem Schuss **Balsamicoessig*** ablöschen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** würzen.

Vegane Filets nach Belieben in Streifen schneiden.



3 Für das Dressing

In einem hohen Rührgefäß gerösteten **Knoblauch**, die Hälfte der **Kräuter**, **Balsamicocreme**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser***, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Dressing** mixen.



6 Anrichten

Ofengemüse auf tiefe Teller verteilen und mit der Hälfte des **Dressings** beträufeln. **Kirschtomaten**, **Röstzwiebeln** und **Filetstreifen** darauf anrichten. Mit restlichem **Dressing** toppen und restlichen **Kräutern** garnieren.

Guten Appetit!

Chickeria Filet von The Vegetarian Butcher

Da kräht kein Hahn nach und sie sind trotzdem der letzte Schrei: die veganen Filets sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen sowie eine Quelle für Vitamin B12. Da wird ja das Huhn in der Pfanne verdrückt! Oder eben gerade nicht!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

