

Veggie Beyond Frikadelle mit gerösteten Kartoffeln cremiger Soße und grünem Bohnen-Gurken-Salat

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 744 kcal • Tag 5 kochen



Beyond Meat
Vegan Burger Patty



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



kleine Salatgurke



Dill



Petersilie



saure Sahne



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



körniger Senf



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Beyond Meat Vegan Burger Patty	2	3 **	4
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	750 g	1000 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
kleine Salatgurke	1	1,5 **	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
körniger Senf 9)	17 g	40 g	40 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	481 kJ/115 kcal	3114 kJ/744 kcal
Fett	5,8 g	37,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,6 g
Kohlenhydrate	10,8 g	69,8 g
– davon Zucker	1,7 g	10,8 g
Eiweiß	4 g	26,2 g
Salz	0,31 g	2,01 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf

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



1 Kartoffeln rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Drillinge vierteln oder halbieren.

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



2 Bohnen garen

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen und aufkochen lassen. **Buschbohnen** zugeben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind. Durch ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser*** abschrecken.



3 Für den Salat

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Kräuter fein hacken.



4 Für den Salat und Dip

In einer großen Schüssel die Hälfte vom **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, die Hälfte der **Kräuter**, die Hälfte vom **körnigen Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

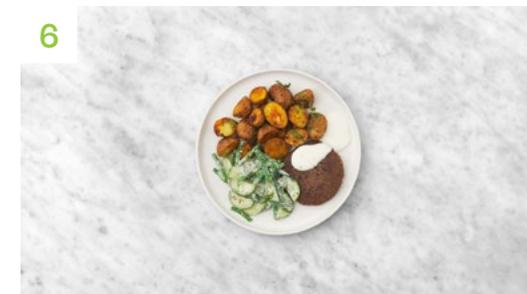
Gurke und grüne **Bohnen** unter das **Dressing** mischen.

In einer kleinen Schüssel restliches **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit **saurem Sahne**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



5 Frikadellen anbraten

In den letzten 5 Min. der Kartoffelgarzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** über mittlerer Temperatur erhitzen. **Vegane Frikadellen** darin 3 – 4 Min. je Seite anbraten.



6 Anrichten

Kartoffeln auf Teller verteilen. **Salat**, **Dip** und **Frikadellen** daneben anrichten. Restlichen **Senf** auf der **Frikadellen** platzieren. Mit restlichen **Kräutern** garnieren.

Guten Appetit!

Beyond Burger von Beyond Meat

Ob Aussehen, Zubereitung oder Textur – der Beyond Burger steht dem Rindfleisch-Burger in nichts nach. Saftig, lecker und dabei komplett pflanzlich, eine wahre Geschmacksrevolution.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

