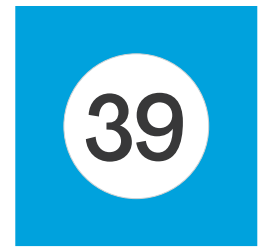


# Veggie Beyond Frikadelle mit gerösteten Kartoffeln cremiger Soße und grünem Bohnen-Gurken-Salat

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.

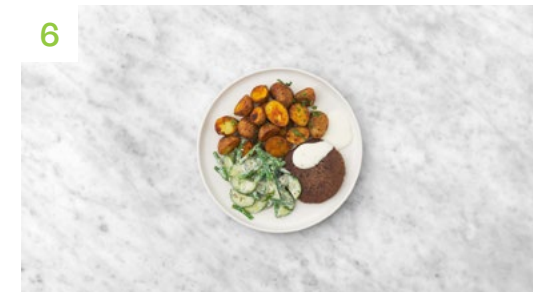
**Gurke** und grüne **Bohnen** unter das **Dressing** mischen.

In einer kleinen Schüssel restliches **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit **saurer 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>

