

# Röstkartoffeln mit Kräuterseitlingsrahm

## Babyspinat und Kräuterdip

unter 650 Kalorien | Vegan | 35 – 45 Minuten • 544 kcal • Tag 3 kochen

33



vorw. festk. Kartoffeln



Baby-Kräuterseitlinge



Babyspinat



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Soja-Kochcrème



vegane Mayonnaise



Sojasoße



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“

# Los geht's

Wasche Gemüse, Pilze und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	800 g	1200 g	1600 g
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Soja-Kochcrème <b>11)</b>	125 g**	187,5 g**	250 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	9 g**	12 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	3 g	6 g	6 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. 620 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	2277 kJ/544 kcal
Fett	3,6 g	22,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2 g
Kohlenhydrate	11,2 g	69,3 g
– davon Zucker	1 g	6 g
Eiweiß	2,2 g	13,4 g
Salz	0,54 g	3,33 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 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



## Für die Kartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 0,5 cm Scheiben schneiden. **Kartoffelscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit „**Hello Patatas**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Kartoffelscheiben** 25 – 30 Min. im Ofen backen, bis sie außen knusprig sind.



## Soße vorbereiten

In den letzten 10 Min. der Garzeit der **Kartoffeln** 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Baby-Kräuterseitlinge** und **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. anbraten.

„**Hello Smoky Paprika**“ und **Knoblauch** hinzugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten.

Ein weiteres Viertel [Drittel | Rest] der **Soja-Kochcrème** und die Hälfte [drei Viertel | gesamte] der **Sojasoße** zum Ablöschen des **Pfanneninhalts** nutzen.

## Kräuterseitlinge

Kräuterseitlinge tragen einen weißen Flaum am Stielende. Er entsteht natürlich und ist unbedenklich.



## Gemüse vorbereiten

In der Zwischenzeit **Baby-Kräuterseitlinge** längs halbieren.

**Zwiebel** halbieren und fein würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## Soße vollenden

**Spinat** (bis auf eine Handvoll Blätter für das **Topping**) hinzugeben und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** etwas zusammenfällt. Ggf. etwas **Wasser\*** hinzugeben und mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** mit der Hälfte der **Petersilie** und einem Viertel [Drittel | Hälfte] der **Soja-Kochcrème** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Röstkartoffeln** auf Teller verteilen und die cremige **Kräuterseitlingsoße** darüber geben.

Mit restlicher **Petersilie** garnieren und mit restlichen **Spinatblättern** toppen.

Nach Belieben **Dip** darüber verteilen und genießen.

**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>

