

# Vegane Dino Nuggets auf Kartoffelpüree-Vulkanen

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 630 kcal • Tag 3 kochen

701



Vegane Dino Nuggets



Ofenkartoffel



Babyspinat



Kochsahne



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Ketchup



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne, 1 Gemüschäler, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Kartoffelstampfer

## Zutaten 2 Personen

	2P
Vegane Dino Nuggets	180 g
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	2
Babyspinat	150 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g
Ketchup <b>10)</b>	25 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. 460 g)
Brennwert	567 kJ/135 kcal	2635 kJ/630 kcal
Fett	8,3 g	38,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	12,9 g
Kohlenhydrate	7,8 g	36,4 g
– davon Zucker	1,7 g	7,8 g
Eiweiß	2,9 g	13,7 g
Salz	0,31 g	1,44 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) **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

1



## Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und in 3 cm Würfel schneiden.

In einen großen Topf mit Deckel reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben und 12 – 15 Min. weich garen.

2



## Nuggets anbraten

**Babyspinat**, **Kochsahne**, 50 ml **Wasser\***, Hälfte „**Hello Muskat**“, **Salz\*** und **Pfeffer** in ein hohes Rührgefäß geben und mithilfe eines Pürierstabs zu einer glatten **Soße** pürieren.

In einer großen Pfanne 1 EL **Öl\*** erhitzen.

**Dino Nuggets** darin 4 – 6 Min. rundherum goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Vorbereitete **Soße** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. köcheln lassen.

3



## Fertigstellen

**Kartoffeln** nach der Garzeit mithilfe des Deckels abgießen.

**Kartoffeln** in dem Topf mit 1 EL **Kochsahne**, restlichem „**Hello Muskat**“ und 1 EL **Butter\*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kartoffelstampf** auf mehrere Hügel aufteilen, **Dino-Nuggets** darauf anrichten, **Spinat-Sahne-Soße** darum verteilen und mit **Ketchup** als **Lava-Tropfen** toppen.

**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>

