

Veganes Pulled in BBQ-Marinade auf Ofenkartoffel dazu frischer Salat

Klimaheld unter 650 Kalorien Vegan Thermomix hilft • 559 kcal • Tag 3 kochen



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**

-  Planted veganes Pulled in BBQ-Marinade
-  Ofenkartoffel
-  Salatherz (Romana)
-  Karotte
-  Frühlingszwiebel
-  BBQ-Soße
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  vegane Mayonnaise
-  Hefeflocken
-  mittelscharfer Senf



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Planted veganes Pulled in BBQ-Marinade 9 17	160 g	220 g	320 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Salatherz (Romana)	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	1	2
BBQ-Soße 9 10	40 ml	60 ml	80 ml
veganes cremiges Sojaprodukt 11	100 g	100 g	200 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 g
mittelscharfer Senf 9	10 ml	10 ml	20 ml

**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. 500 g)
Brennwert	463 kJ/111 kcal	2339 kJ/559 kcal
Fett	5,4 g	27,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,5 g
Kohlenhydrate	10 g	50,4 g
– davon Zucker	3,9 g	19,9 g
Eiweiß	4,6 g	23,2 g
Salz	0,53 g	2,67 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 **10** Sellerie **11** Soja **17** Hafer

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **BE:** Belgien **EG:** Ägypten

MA: Marokko **SN:** Senegal



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** längs halbieren, vorsichtig mehrmals mit einer Gabel auf der Schnittseite einstechen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 30 – 35 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Währenddessen fortfahren.



2 Dip zubereiten

Mayonnaise, **Hefeflocken**, **Senf**, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 3** vermischen.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen.

Tipp: Wenn sich die Hefeflocken noch nicht ganz aufgelöst haben, rühre nach ca. 5 Min. noch einmal durch.



3 Für den Salat

Karotten in ca. 3 cm Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

Veganes cremiges Sojaprodukt, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 5** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 1 cm Streifen schneiden. **Salatstreifen** zu den **Karotten** in die Schüssel geben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



4 Kleinigkeit

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

5 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit mit der Zubereitung fortfahren.



5 Pulled anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und das **Planted vegane Pulled** in **BBQ-Marinade** für 3 – 5 Min. anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen und **Pfanneninhalte** mit **BBQ Soße** ablöschen.

Nach dem Backen **Ofenkartoffelhälften** umdrehen, die Hälfte vom **Dip** auf den Schnittflächen der **Kartoffeln** verteilen und das Innere mit einer Gabel auflockern und vermengen (**Achtung: heiß!**).



6 Anrichten

Ofenkartoffeln auf Teller geben, **veganes Pulled** darauf anrichten und restlichen **Dip** darüber verteilen. Mit **Frühlingszwiebelringen** toppen. **Karottensalat** dazu anrichten.

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>

