

Vegan Fish & Chips mit Remoulade

dazu knackiger Apfel-Karotten-Salat

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 844 kcal • Tag 3 kochen



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**

-  vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art
-  Ofenkartoffel
-  Karotte
-  Apfel
-  Blattsalatmischung
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  Schalotte
-  vegane Mayonnaise
-  Dill
-  Schnittlauch
-  Zitrone, ungewachst
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  mittelscharfer Senf

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art 15)	8	12	16
Ofenkartoffel DE FR BE	3	5	6
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Apfel BE	1	2	2
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
Schalotte DE NL FR ES	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Zitrone, ungewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 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. 710 g)
Brennwert	500 kJ/120 kcal	3532 kJ/844 kcal
Fett	6 g	42,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,9 g
Kohlenhydrate	12,2 g	86,3 g
– davon Zucker	3,1 g	21,7 g
Eiweiß	3,2 g	22,9 g
Salz	0,23 g	1,63 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 IL: Israel NL: Niederlande
FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BE: Belgien ZA: Südafrika
AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 – 2 cm Spalten schneiden. **Kartoffelspalten** auf eine Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen.

Kartoffeln mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen.



4 Remoulade zubereiten

Schalottenwürfel durch ein Sieb abgießen und zurück in die kleine Schüssel geben.

Schalottenwürfel mit **Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, **Senf**, gehacktem **Dill** und **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** vermengen. **Remoulade** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Schalotte einweichen

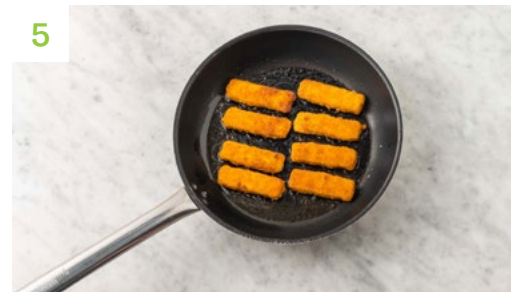
Schalotte fein hacken. **Schalottenwürfel** in einer kleinen Schüssel mit heißem **Wasser** bedeckt beiseitestellen.

Tipp: Durch das Einweichen werden die **Schalottenwürfel** milder im Geschmack.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Dill fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



5 Knusperstäbchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Vegane Knusperstäbchen darin 2 – 3 Min. pro Seite goldbraun braten.



3 Für den Salat

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Schnittlauch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Karotte schälen und grob in die große Schüssel zu dem **Dressing** raspeln.

Apfel ebenfalls in der Schüssel raspeln.



6 Anrichten

Kurz vor dem Servieren **Salat** unter das **Dressing** heben und auf Teller verteilen. **Kartoffelspalten** und **Knusperstäbchen** daneben anrichten.

Zusammen mit der **Remoulade** genießen und restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

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>

