

Vegan Fish & Chips mit Remoulade

dazu knackiger Apfel-Karotten-Salat

Klimaheld Vegan Thermomix hilft • 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

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

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



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 die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen.

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

Währenddessen fortfahren.



Kleinigkeiten

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Schalotte abziehen und halbieren.

Apfel vierteln und entkernen.

Karotte schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Für den Salat

Karottenstücke, **Apfelviertel**, **Saft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Karotten in eine große Schüssel umfüllen.

Schnittlauchröllchen unter die **Karotten** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Remoulade zubereiten

Dillfähnchen in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Schalotte zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

Sojaprodukt, **vegane Mayonnaise**, **Senf**, **Saft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, zugeben und **15 Sek./Reverse/Stufe 3** vermischen. **Remoulade** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Knusperstäbchen braten

5 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **veganen Knusperstäbchen** darin für 2 – 3 Min. pro Seite goldbraun braten.



Anrichten

Salat unter das **Dressing** heben und auf Teller verteilen. **Kartoffelspalten** und **Knusperstäbchen** daneben anrichten. Zusammen mit der **Remoulade** genießen. 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>

