

Röstkartoffeln mit Kräuterseitlingsrahm

Babyspinat und Kräuterdip

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 35 – 45 Minuten • 584 kcal • Tag 3 kochen

19



vorw. festk. Kartoffeln



Baby-Kräuterseitlinge



Babyspinat



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Soja-Kochcrème



vegane Mayonnaise



Sojasoße



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**



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	750 g	1000 g	1500 g
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Soja-Kochcrème 11)	125 g**	187,5 g**	250 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	9 g**	12 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	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. 590 g)
Brennwert	416 kJ/99 kcal	2443 kJ/584 kcal
Fett	3,8 g	22,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2 g
Kohlenhydrate	12,1 g	70,8 g
– davon Zucker	1,2 g	7,3 g
Eiweiß	2,4 g	14,3 g
Salz	0,56 g	3,29 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.



Gemüse vorbereiten

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

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.



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.



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 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.



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.



Anrichten

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

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

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

Guten Appetit!

Kräuterseitlinge

Kräuterseitlinge haben einen weißen Flaum am Ende des Stiels. Aber keine Sorge – er entsteht natürlich und ist unbedenklich.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

