

Röstkartoffeln mit Kräuterseitlingsrahm Babyspinat und Kräuterdip

Klimaheld unter 650 Kalorien Vegan Thermomix kocht • 584 kcal • Tag 3 kochen



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**

-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Babyspinat
-  Knoblauchzehe
-  Soja-Kochcrème
-  Sojasoße
-  Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“
-  Baby-Kräuterseitlinge
-  rote Zwiebel
-  Petersilie, glatt
-  vegane Mayonnaise
-  Gewürzmischung „Hello Patatas“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier 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***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelscheiben für 25 – 30 Min. im Ofen backen, bis sie außen knusprig sind.

Währenddessen fortfahren.



Dip zubereiten

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseitestellen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Vegane Mayonnaise, ein Viertel [**Hälfte | Hälfte**] der **Soja-Kochcrème**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Kleinigkeiten

Baby-Kräuterseitlinge in ca. 2 cm Stücke schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren. **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 Min. vor Ende der Kartoffel-Garzeit mit der Zubereitung fortfahren.



Für die Soße

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **Zwiebel-Knoblauch-Mix 3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Baby-Kräuterseitlinge und „**Hello Smoky Paprika**“ zugeben und **5 Min./Varoma/Reverse/Stufe 0,5** dünsten.

Ein weiteres Viertel [**Rest | Rest**] der **Soja-Kochcrème** und die Hälfte [**drei Viertel | gesamte**] der **Sojasoße** in den Mixtopf zugeben und

6 Min./95 °C/Reverse/Stufe 0,5 garen.

Kräuterseitlinge

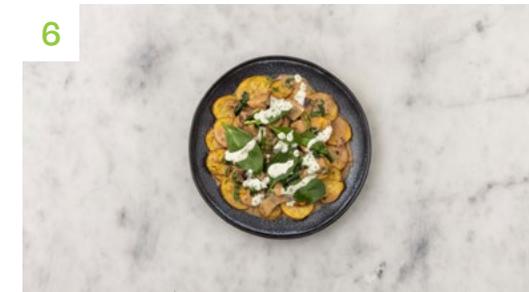
Kräuterseitlinge haben einen weißen Flaum am Ende des Stiels. Aber keine Sorge – er entsteht natürlich und ist unbedenklich.



Soße vollenden

Portionsweise **Spinat** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggf. etwas **Wasser*** hinzugeben und erneut mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Eine Handvoll Spinatblätter eignet sich auch gut als Topping.



Anrichten

Röstkartoffeln auf Teller verteilen und die cremige **Kräuterseitlingssoße** darüber geben. Mit **Petersilie** garnieren und mit den restlichen **Spinatblättern** toppen. Nach Belieben **Dip** darüber verteilen und genießen.

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>

