

Thousand Island Salad mit Fajita-Austernpilzen dazu Kartoffelwegdes

Vegan 35 – 45 Minuten • 694 kcal • Tag 3 kochen

33



Austernpilze nach Fajita-Art



vorw. festk. Kartoffeln



veganes cremiges
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Ketchup



Worcester Sauce



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Frühlingszwiebel



Salatherz (Romana)



Paprika multicolor



Zwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Austernpilze nach Fajita-Art 11	200 g	400 g	400 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11	100 g	150 g**	200 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Ketchup 10	25 g	50 g	50 g
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	3 g**	4 g
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	1	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2

**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. 630 g)
Brennwert	463 kJ/111 kcal	2905 kJ/694 kcal
Fett	6,5 g	40,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,6 g
Kohlenhydrate	9 g	56,3 g
– davon Zucker	2,7 g	16,9 g
Eiweiß	2,3 g	14,3 g
Salz	0,31 g	1,96 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: **10** Sellerie **11** Soja

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **SN:** Senegal **EG:** Ägypten



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 2 cm breite Spalten schneiden.

Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen, bis sie innen weich sind.



2 Paprika schneiden

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden.

Paprika und **Salatstreifen** in eine große Schüssel geben.

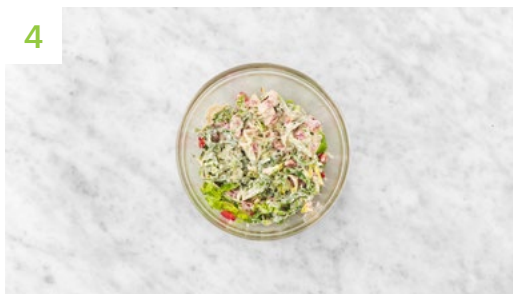


3 Für den Dip

Frühlingszwiebel fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, **Ketchup** und gehackte **Frühlingszwiebel** miteinander verrühren.

Mit **Worcester Sauce** nach Geschmack, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Für den Salat

Die Hälfte des **Dressings** zum **Salat** in die große Schüssel geben und gut vermengen.

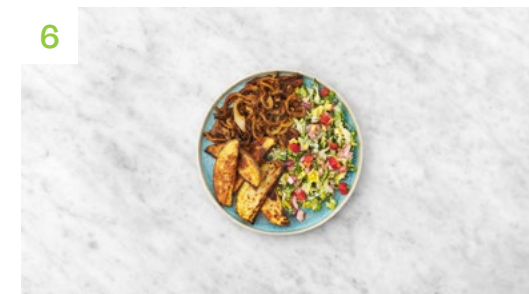


5 Austernpilze braten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In den letzten 6 Min. der Kartoffel-Garzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen und **Fajita-Austernpilze** dazugeben und 4 – 6 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Salat und **Kartoffelwedges** auf Teller verteilen, mit **Fajita-Austernpilzen** toppen und mit restlichem **Thousand Island Dip** genießen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

