

Veganes Piri Piri-Filet nach Lachs-Art mit Chimichurri, knusprigen Kartoffeln & Bohnen

Thermomix kocht • 845 kcal • Tag 5 kochen



Veganes Filet nach Lachs-Art von Viverra



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Zitrone, gewachst



Minze



Petersilie



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Veganes Filet nach Lachs-Art von Vivera 15	200 g	300 g**	400 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	750 g	1000 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Minze/Petersilie	20 g	30 g	40 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 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. 640 g)
Brennwert	552 kJ/132 kcal	3537 kJ/845 kcal
Fett	7,5 g	47,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5 g
Kohlenhydrate	11,1 g	71,1 g
– davon Zucker	1,7 g	11 g
Eiweiß	4,1 g	26,1 g
Salz	0,4 g	2,58 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: 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten **TR:** Türkei **CL:** Chile



Für die Drillinge

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

Drillinge vierteln oder halbieren.

Zwiebel halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

Drillinge und **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Öl*, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Währenddessen fortfahren.



Für die Bohnen

Enden der **Buschbohnen** entfernen, **Bohnen** dritteln und in den Gareinsatz geben. 450 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und zerkleinerten **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **2 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Bohnen, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 0,5** dünsten.

In den letzten 5 Min. der Dünstzeit fortfahren.

Veganes Filet Lachs-Art von Vivera

Der Fang des Tages! Mit seiner unvergleichlichen Textur zergeht dieses pflanzliche Filet Lachs-Art auf der Zunge. Es ist nicht nur lecker und vegan, sondern enthält zudem zugesetzte Omega-3-Fettsäuren, Eisen und Vitamin B12.



Kleinigkeiten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in grobe Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Minzblätter abzupfen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.



Veganen Fisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Veganen Fisch** darin 2 Min. pro Seite anbraten, bis er goldbraun ist. „**Hello Piri-Piri**“ zugeben und 1 weitere Min. anbraten.



Für das Chimichurri

Kräuter und **Chili** nach Belieben in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Zitronenschale, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermischen und **Chimichurri** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Anrichten

Veganen Fisch auf Teller verteilen und mit etwas **Chimichurri** toppen. **Drillinge** und **Knoblauch-Bohnen** daneben anrichten und mit restlichem **Chimichurri** toppen. **Vegane Mayonnaise** dazu servieren 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>

