

Veganes Filet nach Lachs-Art in Senf-Soße

dazu Kräuterkartoffeln und Gurkensalat

Vegan **Klimaheld** 25 – 35 Minuten • 783 kcal • Tag 5 kochen

24



Veganes Filet nach Lachs-Art von Vivera



vorw. festk. Kartoffeln



Kräftige vegane Gemüsebrühe



mittelscharfer Senf



Hafer-Cuisine



Petersilie glatt



Schnittlauch



kleine Salatgurke



Schalotte



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Öl*, Zucker*, Wasser*, pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Veganes Filet nach Lachs-Art von Vivera 15)	200 g	300 g**	400 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Kräftige vegane Gemüsebrühe	25 g	37,5 g**	50 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Hafer-Cuisine 17)	200 ml	300 ml**	400 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Schalotte DE NL FR ES	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. 660 g)
Brennwert	496 kJ/119 kcal	3276 kJ/783 kcal
Fett	6 g	39,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,1 g
Kohlenhydrate	10,8 g	71,3 g
– davon Zucker	1,4 g	9,4 g
Eiweiß	3,4 g	22,7 g
Salz	0,26 g	1,71 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 **15)** Weizen **17)** Hafer

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



Kartoffeln kochen

Kartoffeln vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser*** füllen, 1 TL **[1,5 TL | 2 TL]** **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben und 15 – 18 Min. garen, bis sie weich sind.



Kleine Vorbereitung

Petersilienblätter und **Schnittlauch** hacken.

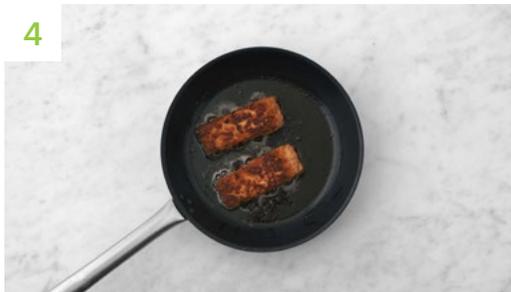
Gurke halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Schalotte halbieren und in kleine Würfel schneiden.



Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** der **Hafer-Cuisine**, 1 TL **[1,5 TL | 2 TL]** **Weißweinessig*** und die Hälfte der **Kräuter** verrühren. **Gurkenscheiben** hinzufügen und mit **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Lachs 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. **Veganen Fisch** herausnehmen.

Erneut 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Öl*** erhitzen.

Schalottenwürfel darin 2 Min. anschwitzen. Hitze reduzieren und mit **Hafer-Cuisine**, **Senf**, **kräftiger veganer Brühe** und 50 ml **[75 ml | 100 ml]** **Wasser*** ablöschen. Die **Soße** 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eindickt.



Kartoffeln vollenden

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit restlichen **Kräutern**, 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Margarine***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Anrichten

Kräuterkartoffeln, **Gurkensalat** und **veganen Fisch** auf Teller verteilen. **Senf-Soße** über den **Fisch** geben.

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

