

# Veganes Chick-Eria Toskana mit Roma Tomate dazu Spinat und Basilikum-Kartoffeln

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 698 kcal • Tag 3 kochen

24



The Vegetarian Butcher  
Chick-Eria Filets



vorw. festk. Kartoffeln



Tomate (Roma)



Babyspinat



Hafer-Cuisine



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Basilikum



Hefeflocken



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 Messbecher

## Zutaten 2 Personen

	2P	3P	4P
The Vegetarian Butcher Chick-Eria Filets <b>11) 15)</b>	180 g	270 g	360 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Tomate (Roma)	1	2	2
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Hafer-Cuisine <b>17)</b>	200 ml	300 ml**	400 ml
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 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. 620 g)
Brennwert	467 kJ/112 kcal	2919 kJ/698 kcal
Fett	5,2 g	32,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,5 g
Kohlenhydrate	9,9 g	62,1 g
– davon Zucker	1,4 g	8,7 g
Eiweiß	3,8 g	23,9 g
Salz	0,35 g	2,19 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 15) Weizen 17) Hafer

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

**Ursprungsländer:** ES: Spanien



## Für die Kartoffeln

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

**Kartoffel** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

**Kartoffel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



## Kleine Vorbereitung

**Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.

**Tomate** grob Würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.



## Soße vorbereiten

In einem Messbecher 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** mit **Hafer-Cuisine**, **Gemüsebrühe**, „**Hello Buon Appetito**“, **Hefeflocken**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Chick-Eria anbraten

10 Min. vor Ende der Kartoffelbackzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Vegane Filets** je Seite 3 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

**Tomate** und **Knoblauch** dazugeben und 1 – 2 Min. mitbraten.



## Soße vollenden

Hitze der Pfanne reduzieren. Mit vorbereiteter **Soße** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen.

Kurz vor Ende der Kartoffelgarzeit den **Spinat** unter die **Soße** heben und alles verrühren, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Basilikumstreifen** mit den **Kartoffelspalten** vermengen.

**Veganes Hähnchen Toskana** mitsamt **Soße** auf Teller verteilen. **Basilikum-Kartoffelspalten** daneben anrichten.

**Guten Appetit!**

## Chick-eria Filet von The Vegetarian Butcher

Da kräht kein Hahn nach und sie sind trotzdem der letzte Schrei: die veganen Filets sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen sowie eine Quelle für Vitamin B12. Da wird ja das Huhn in der Pfanne verdrückt! Oder eben gerade nicht!

## Für mehr Essensfreu(n)de:

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

