

Vegan Fish & Chips mit Remoulade

dazu knackiger Salat mit Karotte und Tomate

Vegan Thermomix hilft • 784 kcal • Tag 3 kochen

25



-  vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art
-  Ofenkartoffel
-  Karotte
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  Schalotte
-  vegane Mayonnaise
-  Dill
-  Schnittlauch
-  Blattsalatmischung
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  mittelscharfer Senf
-  Zitrone, gewachst
-  Tomate (Roma)

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|---------|-------|
| vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art 15 | 8 | 12 | 16 |
| Ofenkartoffel DE FR BE | 3 | 5 | 6 |
| Karotte DE NL ES IL | 1 | 2 | 2 |
| veganes cremiges Sojaprodukt 11 | 100 g | 100 g | 200 g |
| Schalotte DE NL FR | 1 | 1 | 2 |
| vegane Mayonnaise | 25 g | 50 g | 50 g |
| Dill/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Blattsaladmischung | 50 g | 75 g | 100 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 2 g | 4 g | 4 g |
| mittelscharfer Senf 9 | 10 ml | 15 ml** | 20 ml |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR EG | 1 | 1 | 1 |
| Tomate (Roma) NL MA ES | 1 | 2 | 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. 650 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 502 kJ/120 kcal | 3281 kJ/784 kcal |
| Fett | 6,2 g | 40,6 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,6 g | 4,2 g |
| Kohlenhydrate | 11,7 g | 76,5 g |
| – davon Zucker | 1,7 g | 11,2 g |
| Eiweiß | 3,6 g | 23,7 g |
| Salz | 0,34 g | 2,24 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 ES: Spanien IL: Israel FR: Frankreich BE: Belgien ZA: Südafrika AR: Argentinien EG: Ägypten MA: Marokko



Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 – 2 cm dicke Spalten schneiden und **Kartoffelspalten** auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen.

Kartoffeln mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 25 – 30 Min. im Ofen backen.

Währenddessen fortfahren.



Kleinigkeiten

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Schalotte abziehen und halbieren.

Tomate in ca. 1 cm Spalten schneiden.

Karotte schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Für den Salat

Karottenstücke, **Saft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Karotten in eine große Schüssel umfüllen.

Tomatenstücke und **Schnittlauchröllchen** unter die **Karotten** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

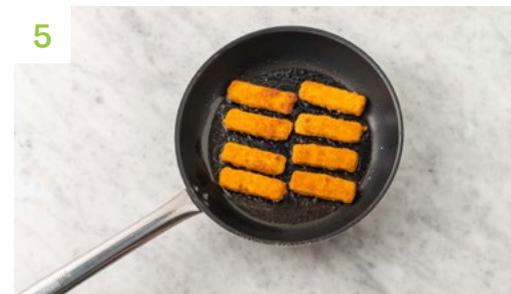


Remoulade zubereiten

Dillfähnchen in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Schalotte zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

Sojaprodukt, **vegane Mayonnaise**, **Senf**, **Saft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, zugeben und **15 Sek./Reverse/Stufe 3** vermischen. **Remoulade** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Knusperstäbchen braten

5 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **veganen Knusperstäbchen** darin für 2 – 3 Min. pro Seite goldbraun braten.



Anrichten

Salat unter den **Karotten-Tomaten-Salat** heben und auf Teller verteilen. **Kartoffelspalten** und **Knusperstäbchen** daneben anrichten. Zusammen mit der **Remoulade** genießen. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

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>

