

# Gemüseplätzchen mit gelbem Apfel-Karotten-Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Family Vegan 40 – 50 Minuten • 3952 kJ/945 kcal • Tag 3 kochen

33



Brokkoli



vorgegarte Kartoffelwürfel



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Muskat“



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Petersilie glatt



Schnittlauch



gelbe Karotte



Apfel



Pekanuskerne



Zitrone, ungewachst



Weizenmehl



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb, 1 Gemüsereibe, 1 tiefen Teller und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Brokkoli <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	1
vorgearbete Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Panko-Mehl <b>15</b> )	30 g	50 g	60 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b> )	5 g	10 g	10 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b> )	100 g	100 g	200 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
gelbe Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>	2	3	4
Apfel <b>NL</b>   <b>PL</b>   <b>RS</b>	1	2	2
Pekannüsse <b>26</b> )	15 g	25 g	30 g
Zitrone, ungewaschen <b>RS</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Weizenmehl <b>15</b> )	50 g	75 g	100 g
Öl*, Olivenöl*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 720 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	3952 kJ/945 kcal
Fett	7,75 g	55,81 g
– davon ges. Fettsäuren	0,74 g	5,31 g
Kohlenhydrate	12,58 g	90,58 g
– davon Zucker	3,42 g	24,63 g
Eiweiß	2,57 g	18,50 g
Salz	0,214 g	1,542 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 **26**) Pecannüsse

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **PL:** Polen **RS:** Serbien



## Gemüse vorbereiten

**Brokkoli** in mundgerechte Röschen aufteilen.

**Zitrone** vierteln.

Enden der **Karotten** abschneiden und **Karotten** schälen.

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Kartoffelwürfel** und **Brokkoliröschen** dazugeben und für 8 Min. kochen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Schnittlauchröllchen** zusammen mit **vegane Mayonnaise**, **veganem cremigem Sojaprodukt**, dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.

In einer großen Schüssel den **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Pankomehl** in einen tiefen Teller füllen.



## Plätzchen vorbereiten

Nach der Garzeit **Kartoffelwürfel** und **Brokkoliröschen** durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis das **Gemüse** etwas abgekühlt ist.

**Gemüse** zusammen mit dem **Mehl**, „**Hello Muskat**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zurück in den Topf geben und mit Hilfe eines Kartoffelstampfers zu einem glatten Teig verarbeiten.

Mit angefeuchteten Händen aus der Masse 8 [12 | 16] **Plätzchen** formen, die etwa 1 cm dick sind.

Jedes Plätzchen gut mit dem **Pankomehl** panieren.



## Plätzchen anbraten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pekannüsse** für 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften.

**Pekannüsse** in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben.

50 ml [75 ml | 100 ml] **Öl\*** in die große Pfanne geben und über mittelhoher Hitze erwärmen.

**Plätzchen** portionsweise hinzugeben und für 2 – 3 Min. pro Seite goldbraun braten.

**Tipp:** Es sollten 4 Plätzchen in eine große Pfanne passen und nach Bedarf etwas **Öl\*** hinzugeben.

**Plätzchen** auf einem Küchentuch abtropfen lassen.



## Für den Salat

**Gelbe Karotte** und **Apfel** grob in die große Schüssel mit dem **Dressing** reiben und alles gut verrühren.



## Anrichten

**Kartoffel-Brokkoli-Plätzchen** auf Tellern verteilen. **Apfel-Karotten-Salat** daneben anrichten, mit **Petersilie** garnieren und mit dem **veganen Kräuterdip** servieren.

## 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>

