

Green Goddess! Kartoffelsalat mit Fenchel und selbst gemachtem Kräuter-Walnuss-Dressing

Vegan | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 646 kcal • Tag 5 kochen



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



Kartoffeln (Drillinge)



vegane Mayonnaise



Basilikum



Schnittlauch



Walnüsse



Knoblauchzehe



Schalotte



grüne Bohnen



Gurke



Hefeflocken



Fenchelknolle



Rucola



Limette, ungewachst

thermomix

⌚ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*, Essig*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1200 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Basilikum/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
Walnüsse 24)	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schalotte FR NL DE	1	1	2
grüne Bohnen	100 g	150 g	200 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Fenchelknolle NL IT ES	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	2
Olivenöl*, Essig*, Zucker*, Wasser*	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. 800 g)
Brennwert	339 kJ/81 kcal	2704 kJ/646 kcal
Fett	4,57 g	36,43 g
– davon ges. Fettsäuren	0,50 g	3,98 g
Kohlenhydrate	7,62 g	60,73 g
– davon Zucker	1,65 g	13,19 g
Eiweiß	1,66 g	13,26 g
Salz	0,041 g	0,325 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: **24)** Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **IT:** Italien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



Für das Dressing

Walnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe für 2 – 3 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Basilikum und **Schnittlauch** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Limette heiß abwaschen und vierteln.

Basilikum, **Schnittlauch**, **Knoblauch** und geröstete **Walnüsse** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Schalotte in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Gemüse marinieren

Gurke nach Belieben schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Fenchel halbieren, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

Tipp: Falls der Fenchel etwas Fenchelgrün besitzt, eignet sich dieses Optimal als Topping.

Alles in die große Schüssel zum **Dressing** geben, mit dem **Dressing** vermengen und marinieren lassen.



Dressing zubereiten

Hefeflocken, den **Saft** von 2 [3 | 4]

Limettenspalten, **vegane Mayonnaise**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Dressing in eine große Schüssel umfüllen.

In einer kleinen Schüssel 2 [3 | 4] EL vom **Dressing** abnehmen und bis zum Anrichten beiseitestellen.



Salat fertigstellen

Nach der Garzeit Varoma abnehmen.

Drillinge und **Bohnen** in die große Schüssel zum marinierten **Gemüse** geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut vermengen.

Rucola dazugeben und vorsichtig unterheben.



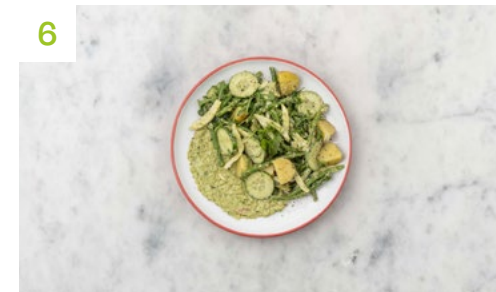
Dampfgaren

Drillinge vierteln und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. **Drillinge salzen*** und **pfeffern***.

Bohnen auf den Varoma-Einlegeboden legen, Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Restliches **Dressing** mit der Rückseite eines Esslöffels auf dem unteren Tellerrand verteilen.

Kartoffelsalat daneben anrichten, erneut mit **Pfeffer*** würzen, nach Belieben mit **Fenchelgrün** toppen und mit den restlichen **Limettenvierteln** servieren.

Guten Appetit!