

Kartoffelrösti mit Buschbohnen und Schmelztomaten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld 35 – 45 Minuten • 661 kcal • Tag 3 kochen



Ofenkartoffel



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Buschbohnen



Kirschtomaten



rote Spitzpaprika



Pflücksalat



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Zitrone, ungewachst



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



mittelscharfer Senf



Maisstärke



Los geht's

Wasche Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Mehl*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 2 große Schüsseln,
1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	10 g	12 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	150 g**	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Zitrone, ungewachst ZA ES AR	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	8 g	8 g
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 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. 560 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	2767 kJ/661 kcal
Fett	7,49 g	41,87 g
– davon ges. Fettsäuren	0,76 g	4,23 g
Kohlenhydrate	10,13 g	56,61 g
– davon Zucker	2,41 g	13,47 g
Eiweiß	2,01 g	11,21 g
Salz	0,403 g	2,250 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Ofenkartoffeln schälen und grob in eine große Schüssel raspeln.

Eine große Schüssel mit kaltem **Wasser*** füllen, die **Kartoffelraspeln** hineingeben und etwa 10 Min. einweichen lassen.



Für die Kartoffelpuffer

Wasser aus der Schüssel mit den **Kartoffelraspeln** abgießen und die Raspeln in ein sauberes Küchentuch geben, gut auswringen und wieder zurück in die große Schüssel geben. **Maisstärke**, „Hello Patatas“ und 2,5 EL [3,75 EL | 5 EL] **Mehl*** hinzugeben und mit **Pfeffer*** sowie 0,5 TL [0,5 TL | 0,75 TL] **Salz*** abschmecken.

In einer großen Pfanne 5 EL [7,5 EL | 10 EL] **Öl*** stark erhitzen. **Kartoffelteig** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben, Temperatur etwas verringern und **Reibekuchen** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

Auf Küchenpapier abfetten lassen.



Bohnen kochen

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, **Wasser salzen*** und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

Buschbohnen in das kochende **Wasser** geben und ca. 9 – 11 Min. bissfest garen.

Am Ende der Garzeit **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem **Wasser** abspülen.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.

Spitzpaprika in 0,5 cm Ringe schneiden.



Währenddessen

In dem großen Topf aus Schritt 2 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Vorgekochte **Bohnen** und **Kirschtomaten** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

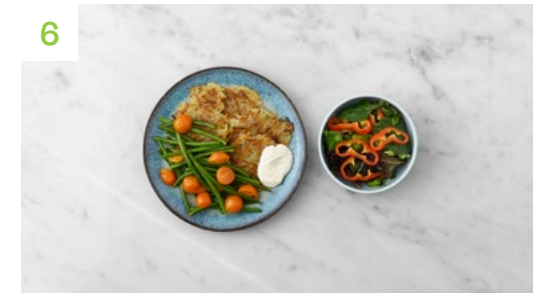


Für das Dressing

Zitrone in vier Spalten schneiden.

In einer zweiten großen Schüssel **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, die Hälfte vom **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** und „Hello Grünzeug“ zu einem **Dip** verrühren.



Anrichten

Pflücksalat und **Paprikaringe** in der großen Schüssel mit dem vorbereiteten **Dressing** marinieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffelpuffer auf Teller verteilen und mit dem **Bohngemüse** und dem **Dip** toppen. **Salat** daneben anrichten.

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>

