

Röstkartoffeln mit Kräuterseitlingsrahm & Kräuterdip

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan unter 650 Kalorien Klimaheld 35 – 45 Minuten • 2654 kJ/634 kcal • Tag 3 kochen

33



festk. Kartoffeln



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Knoblauchzehe



Baby-Kräuterseitlinge



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Soja Kochcrème



Petersilie glatt



Schnittlauch



Babypinac



vegane Mayonnaise



Sojasoße



Hefeflocken



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
festk. Kartoffeln	800 g	1200 g	1600 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	9 g**	12 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Baby-Kräuterseitlinge	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 4	3 g	6 g	6 g
Soja Kochcrème 10	125 ml**	250 ml	250 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 1 10	12,5 ml**	25 ml	50 ml
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Öl*	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. 660 g)
Brennwert	403 kJ/96 kcal	2654 kJ/634 kcal
Fett	4,60 g	30,25 g
– davon ges. Fettsäuren	0,45 g	2,97 g
Kohlenhydrate	10,80 g	71,05 g
– davon Zucker	1,08 g	7,11 g
Eiweiß	2,52 g	16,56 g
Salz	0,496 g	3,260 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: **1**) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **4**) Senf oder Senfzeugnisse **10**) Soja oder Sojaerzeugnisse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Für die Kartoffeln

Kartoffel in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Kartoffelscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit „**Hello Patatas**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Pfeffer*** vermengen. **Bratkartoffeln** für 25 – 30 Min. im Ofen backen, bis sie außen knusprig sind.



Gemüse vorbereiten

In der Zwischenzeit **Baby-Kräuterseitlinge** längs halbieren. **Zwiebel** halbieren, abziehen und fein würfeln. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Petersilienblätter** fein hacken. **Schnittlauch** in feine Ringe schneiden.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** zusammen mit den **Schnittlauchringen** und einem Viertel [der Hälfte | der Hälfte] der **Sojasahne** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße vorbereiten

In den letzten 10 Min. der Garzeit der **Kartoffeln** 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Baby-Kräuterseitlinge**, **Zwiebeln** darin für 3 – 4 Min. anbraten. „

„**Hello Smokey**“ und **Knoblauch** hinzugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit einem Viertel [der Hälfte | der Hälfte] der **Sojasahne** und der Hälfte [drei Viertel | der ganzen] **Sojasoße** ablöschen.



Soße vollenden

Hefeflocken und **Spinat** hinzugeben und für 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** etwas zusammenfällt.

Tip: Leg eine *Handvoll Spinatblätter* zur Seite und verwende sie zum *Schluß* als Topping.

Ggf. etwas **Wasser** hinzugeben und kräftig mit **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Bratkartoffeln auf Teller verteilen und die **cremige Kräuterseitlingsoße** darüber geben.

Mit **Petersilie** garnieren und mit dem restlichen **Spinatblätter** toppen.

Nach Belieben den **Schnittlauchdip** darüber verteilen und genießen.

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>

