

# Thousand Island Salad mit veganen Filetstücken

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 697 kcal • Tag 5 kochen



vegane Filetstücke  
„Hähnchen-Art“



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



veganes cremiges  
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Ketchup



Worcester Sauce



Frühlingszwiebel



Salatherz (Romana)



rote Paprika



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

thermomix

25 [25 | 30] Min.

35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Filetstücke			
Hähnchen-Art <b>11</b>   <b>15</b>	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	3 g**	4 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b> )	100 g	150 g**	200 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Ketchup <b>10</b> )	34 ml	51 ml	68 ml
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1	1	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
rote Paprika	1	1	2
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. 590 g)
Brennwert	492 kJ/118 kcal	2918 kJ/697 kcal
Fett	6,58 g	39,00 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	3,66 g
Kohlenhydrate	9,18 g	54,41 g
– davon Zucker	2,61 g	15,48 g
Eiweiß	4,92 g	29,15 g
Salz	0,520 g	3,082 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien



## 1 Dressing zubereiten

**Frühlingszwiebel** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

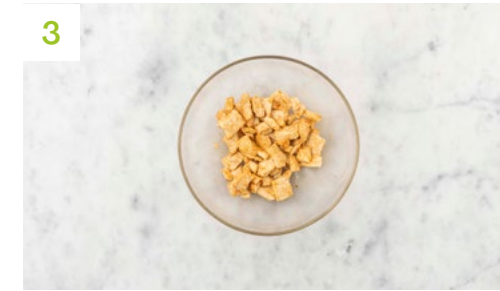
**Veganes cremiges Sojaprodukt, vegane Mayonnaise** und **Ketchup** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

**Dressing** in eine kleine Schüssel umfüllen und nach Geschmack mit **Worcester Sauce, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 Kartoffeln garen

**Drillinge** halbieren und in den Gareinsatz geben. 500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



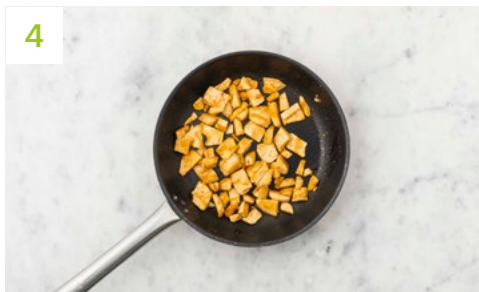
## 3 Für Salat & Filetstücke

**Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

**Salatherz** längs halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Paprika** und **Salatstreifen** in eine große Schüssel geben. Die Hälfte des **Dressings** zugeben und gut vermengen.

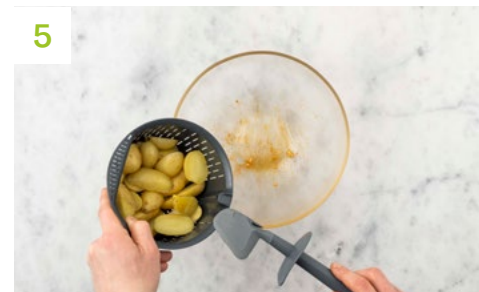
In einer großen Schüssel vegane **Filetstücke** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, „**Hello Harissa**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut vermengen.



## 4 Vegane Filetstücke braten

In den letzten 5 Min. der Kartoffel-Garzeit eine große Pfanne erhitzen und vegane **Filetstücke** darin 4 – 5 Min. unter Rühren anbraten, bis sie etwas gebräunt und durchgegart sind.

Anschließend gebratene **Filetstücken** zum **Salat** in die große Schüssel geben und gut durchmischen. Nochmals mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Salat vollenden

Nach der Kartoffel-Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Kartoffeln** in die Schüssel aus Schritt 4 umfüllen. „**Hello Patatas**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und gut vermischen.



## 6 Anrichten

**Salat** und **Drillinge** auf Teller verteilen und mit restlichem **Thousand Island Dip** genießen.

## Guten Appetit!

### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

