













Vegan Fish Finger Tacos mit Karotten-Apfel-Salat

Gurke und Remouladen-Dip, dazu Kartoffelspalten

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 4604 kJ/1100 kcal • Tag 5 kochen

25



-  vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art
-  Dill
-  Petersilie
-  Schalotte
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  vegane Mayonnaise
-  Weizentortillas
-  Karotte
-  Apfel
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Gewürzmischung „Hello Patatas“
-  Gurke



Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art 15	240 g	360 g	480 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Schalotte FR NL DE	1	1	1
veganes cremiges Sojaprodukt 11	100 g	100 g	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Weizentortillas 15	8	12	16
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Apfel NL PL XS	1	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gurke NL BE GR ES	0,5**	0,75**	1
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. 740 g)
Brennwert	623 kJ/149 kcal	4604 kJ/1100 kcal
Fett	6,72 g	49,70 g
– davon ges. Fettsäuren	0,72 g	5,36 g
Kohlenhydrate	17,42 g	128,81 g
– davon Zucker	2,92 g	21,61 g
Eiweiß	3,97 g	29,38 g
Salz	0,489 g	3,613 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: 11) Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich **PL:** Polen **XS:** Serbien **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden und in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung „Hello Patatas“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für den Dip

Dillfähnchen und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.

Schalotte halbieren, abziehen und sehr fein hacken.

In einer kleinen Schüssel drei Viertel der gehackten **Kräuter**, **Mayonnaise**, **Schalotte** und **veganes cremiges Sojaprodukt** miteinander verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

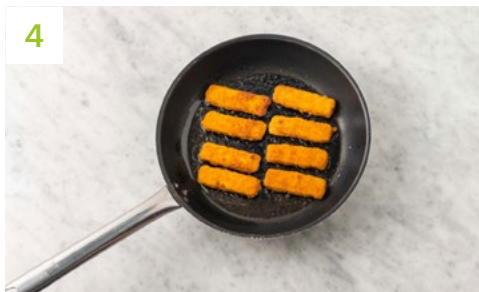


Salat zubereiten

Enden der **Karotte** entfernen, **Karotte** schälen und grob in eine große Schüssel raspeln.

Apfel vierteln, Kerngehäuse herausschneiden, **Apfelviertel** quer in feine Scheibchen schneiden und zur **Karotte** geben.

Karotten-Apfel-Salat mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Dip** (aus Schritt 2) vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Knusperstäbchen braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen (vermeide dabei zu starke Hitze).

Knusperstäbchen vorsichtig in die Pfanne geben und unter regelmäßigem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 6 – 8 Minuten goldgelb braten. Anschließend **Stäbchen** auf ein Küchenpapier legen, um das überflüssige Fett aufzusaugen.



Währenddessen

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** nach Belieben schälen und in Stäbchen von 1 cm Dicke und 6 cm Länge schneiden. Für 2 Personen reicht eine halbe **Gurke**.

Weizentortillas in den letzten 2 Min. mit auf das Backblech geben und erwärmen.



Anrichten

Wraps mit etwas **Dip** bestreichen und mit **Karottensalat**, **Gurkensticks** und **Knusperstäbchen** belegen. Nach Belieben mit restlichen **Kräutern** bestreuen.

Kartoffeln und restlichen **Dip** dazu reichen 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>

