

Veganes Pulled in BBQ-Marinade auf Ofenkartoffel dazu Karotten-Slaw und cremiger Dip mit Hefeflocken

Vegan | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 571 kcal • Tag 3 kochen

33



Ofenkartoffeln



Planted veganes Pulled in BBQ-Marinade



BBQ-Soße



Hefeflocken



vegane Mayonnaise



mittelscharfer Senf



veganes cremiges Sojaprodukt



Zitrone, ungewachst



Karotte



Salatherz (Romana)



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Plantéed veganes Pulled in BBQ-Marinade 9 17	160 g	220 g	320 g
BBQ-Soße 9 10	40 ml	60 ml	80 ml
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
mittelscharfer Senf 9	10 ml	10 ml	20 ml
veganes cremiges Sojaprodukt 11	100 g	100 g	200 g
Zitrone, ungewachst ZA ES AR	1	1	1
Karotte DE NL DK	1	2	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2

**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. 540 g)
Brennwert	439 kJ/105 kcal	2391 kJ/571 kcal
Fett	5,10 g	27,77 g
– davon ges. Fettsäuren	0,48 g	2,59 g
Kohlenhydrate	9,40 g	51,24 g
– davon Zucker	3,83 g	20,90 g
Eiweiß	4,30 g	23,46 g
Salz	0,490 g	2,670 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 **10** Sellerie **11** Soja **17** Hafer

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

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



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** längs halbieren, vorsichtig mehrmals mit einer Gabel auf der Schnittseite einstechen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Kartoffeln auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 30 Min. backen, bis sie weich sind.



4 Pulled anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Plantéed veganes Pulled in BBQ-Marinade** darin 3 – 5 Min. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und **Pfanneninhalte** mit **BBQ-Soße** ablöschen.



2 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Hefeflocken** mit **veganer Mayonnaise**, **Senf** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zu einem glatten **Dip** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseite stellen.

Tipp: Wenn sich die Hefeflocken noch nicht ganz aufgelöst haben, rühre nach ca. 5 Min. noch einmal durch.



5 Rezept fertigstellen

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. **Ofenkartoffelhälften** nach dem Backen umdrehen, die Hälfte vom **Dip** auf die Schnittflächen der **Kartoffeln** verteilen und das Innere mit einer Gabel auflockern und vermengen (**Achtung: heiß!**).



3 Für den Salat

Karotte schälen und grob in eine große Schüssel raspeln.

Salatherz halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden. **Salatstreifen** zu der **geraspelten Karotte** in die Schüssel geben.

Zitrone vierteln.

Veganes cremiges Sojaprodukt und **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenviertel** mit dem **Salat** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Ofenkartoffeln auf Teller geben, **veganes Pulled** darauf anrichten und restlichen **Dip** darüber verteilen. Mit **Frühlingszwiebelringen** toppen. **Karottensalat** dazu 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>

