

# Veganes Pulled in BBQ-Marinade auf Ofenkartoffel

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

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



Ofenkartoffeln



Planted veganes Pulled in BBQ-Marinade



BBQ-Soße



Hefeflocken



vegane Mayonnaise



mittelscharfer Senf



veganes cremiges Sojaprodukt



Zitrone, ungewachst



Karotte



Salatherz (Romana)



Frühlingszwiebel



# 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 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

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

**Planted 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 Streifen schneiden.

**Salatstreifen** zu der **geraspelten Karotte** in die Schüssel geben.

**Zitrone** vierteln.

**Veganes cremiges Sojaprodukt** und **Soft** 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>

