

Korean glazed Potatoes

mit spicy Salad & Dip

Klimaheld Vegan Thermomix hilft • 751 kcal • Tag 3 kochen

25



Kartoffeln (Drillinge)



Babypinac



Gurke



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Sojasoße



Sesamöl



vegane Mayonnaise



Sesamsamen



milder Chili-Mix



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Zucker*, Pfeffer*, Weißweinessig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|--------|--------|
| Kartoffeln (Drillinge) | 600 g | 1000 g | 1200 g |
| Babyspinat | 75 g | 100 g | 150 g |
| Gurke NL ES MA | 1 | 1,5** | 2 |
| Frühlingszwiebel EG MA SN | 2 | 3 | 1 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Sojasoße 11 15) | 50 ml | 75 ml | 100 ml |
| Sesamöl 3) | 20 ml | 30 ml | 40 ml |
| vegane Mayonnaise | 50 g | 75 g | 100 g |
| Sesamsamen 3) | 10 g | 20 g | 20 g |
| milder Chili-Mix | 2 g | 3 g** | 4 g |

**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. 630 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 502 kJ/120 kcal | 3143 kJ/751 kcal |
| Fett | 6,9 g | 43,2 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,7 g | 4,4 g |
| Kohlenhydrate | 11,5 g | 71,7 g |
| – davon Zucker | 3,5 g | 22,1 g |
| Eiweiß | 1,9 g | 11,9 g |
| Salz | 0,64 g | 4 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: **3**) Sesamsamen **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 **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **SN:** Senegal



1 Für die Kartoffeln

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

Drillinge je nach Größe halbieren.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Währenddessen fortfahren.



2 Öl vorbereiten

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [30 g | 40 g] **Öl***, **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** und die Hälfte vom **Schnittlauch** zugeben und **3 Min./90 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten. **Öl** in eine kleine Schüssel umfüllen.



3 Für den Dip

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** und restlichen **Schnittlauch** verrühren.



4 Für den Salat

Gurke in grobe Stücke schneiden.

Gurke, die Hälfte des **Chili-Öls**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Salz*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Gurke** in eine große Schüssel umfüllen. **Spinat** und **weiße Frühlingszwiebeln** dazugeben, aber noch nicht unterheben.

Mixtopf spülen.

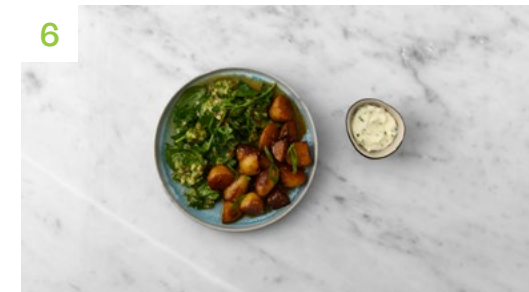


5 Kartoffeln glasieren

Sojasoße, **Sesam**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **4 Min./100 °C/Stufe 2** kochen.

Gebackene **Drillinge** in eine große Schüssel umfüllen, **Glasur** aus dem Mixtopf mithilfe des Spatels zugeben und gut vermengen.

Kurz vor dem Servieren das **Sesamöl** unterheben.



6 Anrichten

Spinat unter den **Salat** heben.

Kartoffeln auf tiefe Teller verteilen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen, **Gurken-Spinat-Salat** daneben anrichten. Mit restlichem **Chili-Öl** garnieren und **Schnittlauch-Dip** dazu servieren.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

