

Veganes Pulled in BBQ-Marinade auf Ofenkartoffel dazu frischer Salat

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 559 kcal • Tag 3 kochen



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**

-  Planted veganes Pulled in BBQ-Marinade
-  Ofenkartoffel
-  Salatherz (Romana)
-  Karotte
-  Frühlingszwiebel
-  BBQ-Soße
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  vegane Mayonnaise
-  Hefeflocken
-  mittelscharfer Senf



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Weißweinessig*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

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

**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. 500 g)
Brennwert	463 kJ/111 kcal	2339 kJ/559 kcal
Fett	5,4 g	27,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,5 g
Kohlenhydrate	10 g	50,4 g
– davon Zucker	3,9 g	19,9 g
Eiweiß	4,6 g	23,2 g
Salz	0,53 g	2,67 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **BE:** Belgien **EG:** Ägypten

MA: Marokko **SN:** Senegal



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.



2 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Hefeflocken** mit **vegane 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.



3 Für den Salat

In einer großen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** verrühren.

Karotte schälen und grob in die Schüssel raspeln.

Salatherz halbieren, in 1 cm Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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** verrühren.



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!**).



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>

