

# Thousand Island Salad mit Fajita-Austernpilzen dazu Kartoffelwegdes

Vegan Thermomix kocht • 694 kcal • Tag 3 kochen

33



Austernpilze nach Fajita-Art



vorw. festk. Kartoffeln



veganes cremiges  
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Ketchup



Worcester Sauce



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Frühlingszwiebel



Salatzer (Romana)



Paprika multicolor



Zwiebel



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Austernpilze nach Fajita-Art <b>11</b>	200 g	400 g	400 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b>	100 g	150 g**	200 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Ketchup <b>10</b>	25 g	50 g	50 g
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	3 g**	4 g
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	1	1	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</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. 630 g)
Brennwert	463 kJ/111 kcal	2905 kJ/694 kcal
Fett	6,5 g	40,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,6 g
Kohlenhydrate	9 g	56,3 g
– davon Zucker	2,7 g	16,9 g
Eiweiß	2,3 g	14,3 g
Salz	0,31 g	1,96 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:** **10** Sellerie **11** Soja

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **SN:** Senegal **EG:** Ägypten



## Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 2 cm breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im vorgeheizten Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen, bis diese innen weich sind.

Währenddessen fortfahren.



## Salat mischen

**Salatherz** längs halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Paprika** aus dem Mixtopf und **Salatstreifen** in eine große Schüssel geben. Die Hälfte des **Dips** zugeben und gut vermengen.

## Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



## Für den Dip

**Frühlingszwiebel** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Veganes cremiges Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise** und **Ketchup** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

**Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen und nach Geschmack mit **Worcester Sauce**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Austernpilze braten

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

In den letzten 6 Min. der Kartoffel-Garzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebelstreifen** und **Fajita-Austernpilze** dazugeben und 4 – 6 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Salat

**Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in grobe Stücke schneiden.

**Paprika** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.



## Anrichten

**Salat** und **Kartoffelwedges** auf Teller verteilen, mit **Fajita-Austernpilzen** toppen und mit restlichem **Thousand Island Dip** 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>

