

Vegan Fish & Chips mit Remoulade

dazu knackiger Salat mit Karotte und Tomate

Klimaheld 30 – 40 Minuten • 777 kcal • Tag 3 kochen



-  vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art
-  Ofenkartoffel
-  Karotte
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  Tomate
-  Zwiebel
-  vegane Mayonnaise
-  Dill
-  Schnittlauch
-  Pflücksalat
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  mittelscharfer Senf
-  Zitrone, gewachst



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art 15	8	12	16
Ofenkartoffel DE FR BE	3	5	6
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
veganes cremiges Sojaprodukt 11	100 g	100 g	200 g
Tomate NL ES MA BE	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
mittelscharfer Senf 9	10 ml	15 ml**	20 ml
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1

**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. 670 g)
Brennwert	488 kJ/117 kcal	3251 kJ/777 kcal
Fett	6,07 g	40,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	4,1 g
Kohlenhydrate	11,23 g	74,8 g
– davon Zucker	1,58 g	10,5 g
Eiweiß	3,45 g	23 g
Salz	0,34 g	2,24 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 11) Soja 15) Weizen

(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 MA: Marokko BE: Belgien ZA: Südafrika AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 – 2 cm Spalten schneiden. **Kartoffelspalten** auf eine Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs geben.

Kartoffeln mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen.



4 Remoulade zubereiten

Zwiebelwürfel durch ein Sieb abgießen und zurück in die kleine Schüssel geben.

Zwiebelwürfel mit **Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, **Senf**, gehacktem **Dill** und **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** vermengen. **Remoulade** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel fein hacken.

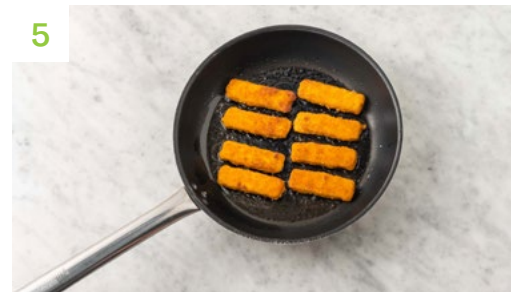
Zwiebelwürfel in einer kleinen Schüssel mit heißem **Wasser** bedeckt beiseitestellen.

Tipp: Durch das Einweichen werden die **Zwiebelwürfel** milder im Geschmack.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Dill fein hacken.

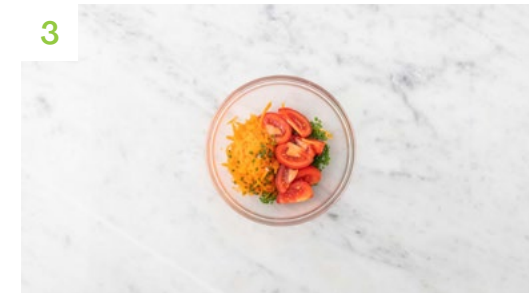
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



5 Knusperstäbchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Vegane Knusperstäbchen darin 2 – 3 Min. pro Seite goldbraun braten.



3 Für den Salat

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Schnittlauch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Karotte schälen und grob in die große Schüssel zu dem **Dressing** raspeln.

Tomate in ca. 1 cm Spalten schneiden und ebenfalls zu dem **Dressing** geben.



6 Anrichten

Kurz vor dem Servieren den **Pflücksalat** unter den **Karotten-Tomaten-Salat** heben und auf Teller verteilen.

Kartoffelspalten und **Knusperstäbchen** daneben anrichten. Zusammen mit der **Remoulade** genießen und restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

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>

