

# Thousand Island Salad mit Fajita-Austernpilzen dazu Kartoffelwegdes

Vegan **wenig Vorbereitung** 35 – 45 Minuten • 678 kcal • Tag 2 kochen

25



- Austernpilze nach Fajita-Art
- vorw. festk. Kartoffeln
- rote Spitzpaprika
- veganes cremiges Sojaprodukt
- vegane Mayonnaise
- Ketchup
- Worcester Sauce
- Gewürzmischung „Hello Harissa“
- Frühlingszwiebel
- Salatherz (Romana)
- Zwiebel

## ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL

FIT & VITAL



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

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
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
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 <b>11</b>	4 ml**	6 ml**	8 ml
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	3 g**	4 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	1	2
Salatherz (Romana)	1	2	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. 580 g)
Brennwert	491 kJ/117 kcal	2838 kJ/678 kcal
Fett	7 g	40,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,6 g
Kohlenhydrate	9,9 g	57,2 g
– davon Zucker	2,6 g	15,1 g
Eiweiß	2,5 g	14,3 g
Salz	0,33 g	1,9 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 **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



## Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 2 cm breite Spalten schneiden.

**Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „**Hello Harissa**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im vorgeheizten Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen, bis sie innen weich sind.



## Für den Salat

Die Hälfte des **Dressings** zum **Salat** in die große Schüssel geben und gut vermengen.



## Paprika schneiden

**Spitzpaprika** in 0,5 cm Streifen schneiden.

**Romanasalat** in 1 cm Streifen schneiden.

**Paprika** und **Salatstreifen** in eine große Schüssel geben.



## 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.

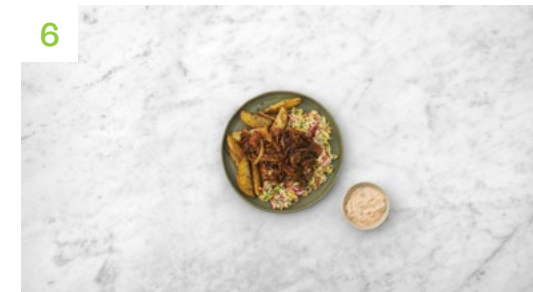


## Für den Dip

**Frühlingszwiebel** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, **Ketchup** und gehackte **Frühlingszwiebel** miteinander verrühren.

Mit **Worcester Sauce** nach Geschmack, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

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

**Guten Appetit!**

## Harissa

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

