

Green Goddess! Kartoffelsalat mit Fenchel und selbst gemachtem Kräuter-Walnuss-Dressing

Vegan Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 2898 kJ/693 kcal • Tag 5 kochen

32



vorw. festk. Kartoffeln



vegane Mayonnaise



Basilikum



Schnittlauch



Walnüsse



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



grüne Bohnen



Gurke



Hefeflocken



Fenchelknolle



Limette, ungewachst



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Essig*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Basilikum/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
Walnüsse 24)	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
grüne Bohnen	100 g	150 g	200 g
Gurke NL ES	1	1	2
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Fenchelknolle	1	1	2
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	2 g**	3 g**	4 g
Olivenöl*, Essig*, Zucker* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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.)

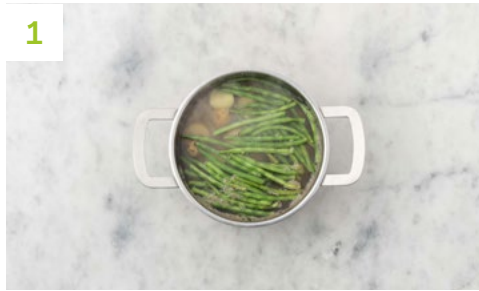
	100 g	Portion (ca. 780 g)
Brennwert	370 kJ/89 kcal	2898 kJ/693 kcal
Fett	5,32 g	41,63 g
– davon ges. Fettsäuren	0,58 g	4,56 g
Kohlenhydrate	7,89 g	61,75 g
– davon Zucker	1,73 g	13,58 g
Eiweiß	1,79 g	14,05 g
Salz	0,055 g	0,432 g

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: 24) Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
EG: Ägypten **IT:** Italien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien
MX: Mexiko



Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ohne weitere Fettzugabe die **Walnüsse** für 2 – 3 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften.

Gewaschene **Kartoffeln** in 3 cm Stücke schneiden.

Kartoffeln in einen großen Topf geben und mit ca. zwei Finger breit **Wasser** bedecken.

Wasser kräftig **salzen*** und aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und **Kartoffeln** insgesamt 10 – 12 Min. kochen, bis diese gar gekocht sind.

Knoblauch in den Topf geben und 5 Min. garen.

In den letzten 5 Min. der Garzeit die grünen **Bohnen** mit in den Topf geben.



Gemüse marinieren

In einer großen Pfanne 1 EL [1.5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel**, **Fenchel** und die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Gewürzmischung** „Hello Grünzeug“ dazugeben und 3 – 4 Min. anbraten **Gurke** in eine große Schüssel geben, mit dem **Dressing** vermengen und kurz marinieren lassen.

Dabei 2 [3 | 4] EL des **Dressings** zum Anrichten zurückhalten.



Kleine Vorbereitung

Basilikum und **Schnittlauch** grob hacken.

Limette heiß abwaschen und vierteln.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Gurke nach Belieben schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Fenchel halbieren, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

Tip: Falls der Fenchel etwas Fenchelgrün besitzt, eignet sich dieses Optimal als Topping.



Letzte Schritte

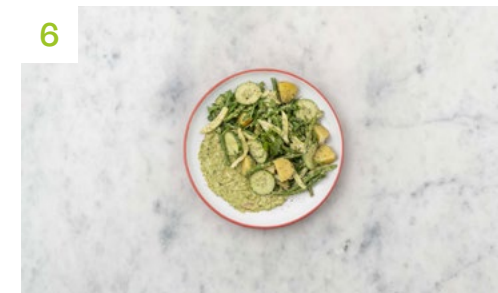
Kartoffeln, **Bohnen** und **Fenchel** zu der großen Schüssel aus Schritt 4 geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut vermengen.



Für das Dressing

Knoblauch von dem Topf herausnehmen und abziehen.

Basilikum, **Schnittlauch**, **Knoblauch**, **Hefeflocken**, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **vegane Mayonnaise**, geröstete **Walnüsse**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** ebenfalls in das hohe Rührgefäß geben und mit Hilfe eines Pürierstabs zu einem **Dressing** verarbeiten.



Anrichten

Restliches **Dressing** mit der Rückseite eines Esslöffels auf dem unteren Tellerrand verteilen.

Kartoffelsalat daneben anrichten, erneut mit **Pfeffer*** würzen, nach Belieben mit **Fenchelgrün** und restliche **Frühlingszwiebeln** toppen und mit den restlichen **Limettenvierteln** servieren.

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>

