

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

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 696 kcal • Tag 5 kochen

Natürlicher Geschmack

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



vorw. festk. Kartoffeln



vegane Mayonnaise



Basilikum



Schnittlauch



Walnüsse



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



grüne Bohnen



Gurke



Hefeflocken



Fenchelknolle



Limette, ungewachst



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

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 MA IT	2	3	4
grüne Bohnen	100 g	150 g	200 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Fenchelknolle	1	1	2
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	2 g**	3 g**	4 g
Olivenöl*, Essig*, Zucker*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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. 790 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2911 kJ/696 kcal
Fett	5,25 g	41,66 g
– davon ges. Fettsäuren	0,58 g	4,57 g
Kohlenhydrate	7,86 g	62,30 g
– davon Zucker	1,77 g	14,00 g
Eiweiß	1,79 g	14,18 g
Salz	0,055 g	0,434 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 **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **IT:** Italien **MA:** Marokko



Für das Dressing

Walnüsse in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe für 2 – 3 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften.

Knoblauch abziehen.

Basilikum und **Schnittlauch** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Limette heiß abwaschen und vierteln.

Basilikum, **Schnittlauch**, **Knoblauch** und geröstete **Walnüsse** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Gemüse marinieren

Gurke nach Belieben schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. **Gurkenscheiben** in die große Schüssel zum **Dressing** geben, vermengen und kurz marinieren lassen.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

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

Tipp: Falls der Fenchel etwas Fenchelgrün besitzt, eignet sich dieses optimal als Topping.



Dressing zubereiten

Hefeflocken, den **Saft** von 2 [3 | 4]

Limettenspalten, **vegane Mayonnaise**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Dressing in eine große Schüssel umfüllen.

In einer kleinen Schüssel 2 [3 | 4] EL vom **Dressing** abnehmen und bis zum Anrichten beiseitestellen.



Salat fertigstellen

5 Min. vor Ende der Dampfgarzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Fenchel** und die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Gewürzmischung** „Hello Grünzeug“ dazugeben und 3 – 4 Min. anbraten

Nach der Garzeit Varoma abnehmen.

Kartoffeln, **Bohnen** und **Fenchel** in die große Schüssel zum **Dressing** zugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut vermengen.



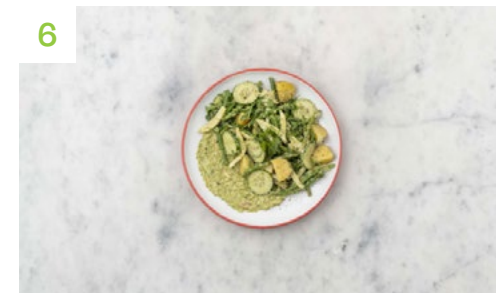
Dampfgaren

Gewaschene **Kartoffeln** in 3 cm Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garslitze frei bleiben. **Kartoffeln salzen*** und **pfeffern***.

Bohnen auf den Varoma-Einlegeboden legen, Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



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 grünen **Frühlingszwiebelringen** 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>

