

Thousand Island Salad mit veganen Filetstücken dazu Kartoffelwegdes

Vegan 35 – 45 Minuten • 693 kcal • Tag 3 kochen

33



vegane Filetstücke
Hähnchen-Art



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



vorw. festk. Kartoffeln



veganes cremiges
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Ketchup



Worcester Sauce



Frühlingszwiebel



Salatherz (Romana)



rote Paprika



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Filetstücke			
Hähnchen-Art 11 15	200 g	300 g**	400 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	3 g**	4 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11	100 g	150 g**	200 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Ketchup 10	34 ml	51 ml	68 ml
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
rote Paprika NL ES	1	1	2
Öl*	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. 590 g)
Brennwert	491 kJ/117 kcal	2900 kJ/693 kcal
Fett	6,58 g	38,88 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	3,64 g
Kohlenhydrate	9,12 g	53,83 g
– davon Zucker	2,60 g	15,35 g
Eiweiß	4,91 g	29,00 g
Salz	0,370 g	2,184 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 **15** Weizen

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

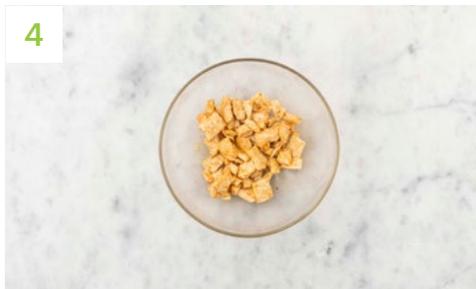
Ursprungsländer: DE: Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



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.



Vegane Filetstücke würzen

In einer großen Schüssel vegane **Filetstücke** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, „Hello Harissa“, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.

Harissa

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



Paprika schneiden

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

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

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



Vegane Filetstücke braten

In den letzten 5 Min. der Kartoffel-Garzeit eine große Pfanne erhitzen und **vegane Filetstücke** darin 4 – 5 Min. unter Rühren anbraten, bis sie etwas gebräunt und durchgegart sind.

Pfanneninhalt dann zu dem **Salat** in die große Schüssel geben und gut durchmischen. Nochmals 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.

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



Anrichten

Salat und **Kartoffelwedges** auf Teller verteilen und mit restlichem **Thousand Island Dip** genießen.

Guten Appetit!

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

