

Thousand Island Salad mit veganen Filetstücken dazu Drillinge aus dem Backofen

Vegan Thermomix kocht • 696 kcal • Tag 5 kochen



vegane Filetstücke
„Hähnchen-Art“



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



veganes cremiges
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Ketchup



Worcester Sauce



Frühlingszwiebel



Salatherz (Romana)



rote Paprika



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

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
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 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 IT	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
rote Paprika DE	1	1	2
Öl*, 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. 590 g)
Brennwert	496 kJ/118 kcal	2912 kJ/696 kcal
Fett	6,63 g	38,98 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	3,66 g
Kohlenhydrate	9,22 g	54,14 g
– davon Zucker	2,60 g	15,27 g
Eiweiß	4,95 g	29,08 g
Salz	0,524 g	3,081 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 **IT:** Italien

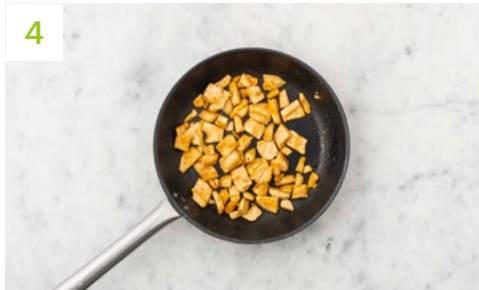


Dressing zubereiten

Frühlingszwiebel in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Veganes cremiges **Sojaprodukt**, vegane **Mayonnaise** und **Ketchup** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Dressing in eine kleine Schüssel umfüllen und nach Geschmack mit **Worcester Sauce**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.

Anschließend gebratene **Filetstücken** zum **Salat** in die große Schüssel geben und gut durchmischen. Nochmals mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Harissa

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



Kartoffeln garen

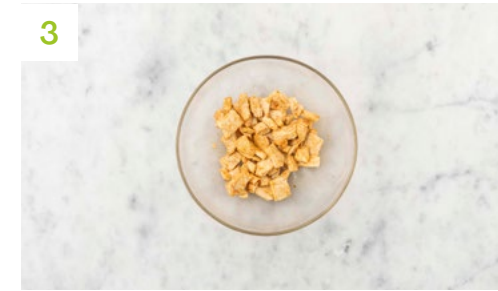
Drillinge halbieren und in den Gareinsatz geben. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Salat vollenden

Nach der Kartoffel-Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Kartoffeln** in eine weitere große Schüssel umfüllen. „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und gut vermischen.



Für Salat & Filetstücke

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. Die Hälfte des **Dressings** zugeben und gut vermengen.

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



Anrichten

Salat und **Drillinge** 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>

