Vegan Fish & Chips mit Remoulade

dazu knackiger Salat mit Karotte und Tomate

Vegan Thermomix hilft • 797 kcal • Tag 3 kochen

32

- vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art
- Ofenkartoffel
- Karotte
- veganes cremiges Sojaprodukt
- Tomate
- Schalotte
- vegane Mayonnaise
- Dill
- Schnittlauch
- mittelscharfer Senf
- Zitrone, ungewachst
- Salatmischung
- Gewürzmischung „Hello Paprika“

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

30 [30 | 35] Min.

35 [35 | 40] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art **15)**	8	12	16
Ofenkartoffel **DE** | **ES** | **NL** | **BE** | **FR** | **EG** | **MA** | **MT** | **IL** | **PT** | **CY**	3	5	6
Karotte **DE** | **NL** | **DK**	1	2	2
veganes cremiges Sojaprodukt **11)**	100 g	100 g	200 g
Tomate **NL** | **ES** | **MA**	1	1	2
Schalotte **FR** | **NL** | **DE**	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf **9)**	10 ml	15 ml**	20 ml
Zitrone, ungewachst **ZA** | **ES** | **AR**	1	1	1
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g

**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. 660 g)
Brennwert	504 kJ/121 kcal	3333 kJ/797 kcal
Fett	6,46 g	42,73 g
– davon ges. Fettsäuren	0,59 g	3,88 g
Kohlenhydrate	11,27 g	74,49 g
– davon Zucker	1,66 g	10,97 g
Eiweiß	3,46 g	22,87 g
Salz	0,246 g	1,629 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: 9) Senf **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **DK:** Dänemark **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

2023-W09

1

Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 – 2 cm dicke Spalten schneiden. **Kartoffelspalten** auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen. **Kartoffeln** mit **Gewürzmischung** „**Hello Paprika**“, 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 25 – 30 Min. im Ofen backen.

Währenddessen fortfahren.

2

Kleinigkeiten

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Schalotte abziehen und halbieren.

Tomate in ca. 1 cm Spalten schneiden.

Karotte schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

3

Für den Salat

Karottenstücke, **Saft** aus 1 **[1 | 2] Zitronenspalte**, 10 g **[15 g | 20 g] Olivenöl***, 10 g **[15 g | 20 g] Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karotten** in eine große Schüssel umfüllen. **Tomatenstücke** und **Schnittlauchröllchen** unter die **Karotten** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

4

Remoulade zubereiten

Dillfähnchen in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Schalotte** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

Sojaprodukt, **vegane Mayonnaise**, **Senf**, **Saft** aus 1 **[1 | 2] Zitronenspalte**, zugeben und **15 Sek./ /Stufe 3** vermischen. **Remoulade** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5

Knusperstäbchen braten

5 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit in einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** erhitzen und die **veganen Knusperstäbchen** darin für 2 – 3 Min. pro Seite goldbraun braten.

6

Anrichten

Salatmix unter das **Dressing** heben und auf Teller verteilen.

Kartoffelspalten und Knusperstäbchen daneben anrichten. Zusammen mit der **Remoulade** genießen. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!

Aufgrund von kältebedingten Ernteausfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!