

# Vegane Fish Finger Tacos mit Rüeblislaw Kartoffelwedges und Remoulade

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 1044 kcal • Tag 5 kochen



-  vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art
-  Dill
-  Eschalotte
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  vegane Mayonnaise
-  Weizentortillas
-  Rüeblislaw
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Gewürzmischung „Hello Patatas“
-  Gurke



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 1 Küchenpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art <b>15</b>	1 x 240 g	2 x 240 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Eschalotte	1 x 50 g**	1 x 50 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Weizentortillas <b>15</b>	8 x 25 g	16 x 25 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 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. 710 g)
Brennwert	615 kJ/ 147 kcal	4367 kJ/ 1044 kcal
Fett	6.7 g	47.4 g
- davon ges. Fettsäuren	0.8 g	5.4 g
Kohlenhydrate	16.8 g	119.5 g
- davon Zucker	1.9 g	13.2 g
Eiweiss	4.2 g	29.6 g
Salz	0.6 g	4.25 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:** **11** Soja **15** Weizen

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



## 1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden und in einer grossen Schüssel mit der **Gewürzmischung „Hello Patatas“**, 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Kartoffelecken** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 Für den Dip

**Dillfähnchen** fein hacken.

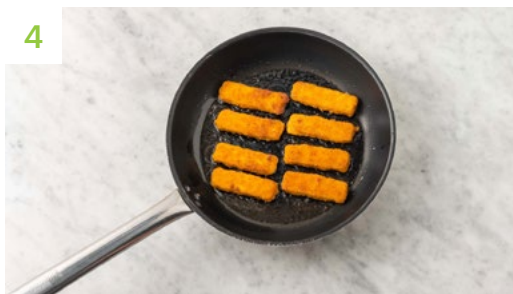
**Eschalotte** halbieren, abziehen und sehr fein hacken.

In einer kleinen Schüssel drei Viertel der gehackten **Kräuter**, **Mayonnaise**, **Eschalotte** und **veganes cremiges Sojaprodukt** miteinander verrühren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Salat zubereiten

**Rüebli** schälen und grob in eine grosse Schüssel raspeln. Mit 1.5 EL [ 3 EL] **Kräuterdip** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Knusperstäbchen braten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen (vermeide dabei zu starke Hitze).

**Knusperstäbchen** vorsichtig in die Bratpfanne geben und unter regelmässigem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 6-8 Minuten goldgelb braten.

**Knusperstäbchen** anschliessend auf einem Küchenpapier abfetten lassen.



## 5 Währenddessen

**Gurke** längs halbieren und in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

**Weizentortillas** in den letzten 2 Min. der Kartoffelbackzeit mit auf das Backblech geben und erwärmen.



## 6 Anrichten

**Wraps** mit etwas **Dip** bestreichen und mit **Rüebli**slaw, **Gurkensticks** und **Knusperstäbchen** belegen. Mit restlichen **Kräutern** bestreuen.

**Kartoffelwedges** und restlichen **Dip** dazu reichen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Vegan fish finger tacos with carrot slaw potato wedges and remoulade

Vegan Family 30–40 minutes • 1044 kcal • Cook on day 5



Vegan fishless fingers



Dill



Shallots



Vegan soya cream



Vegan mayonnaise



Wheat tortillas



Carrots



Mainly waxy potatoes



"Hello Patatas" spice mix



Cucumber



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, oil\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 1 kitchen roll, 1 large bowl, 1 large frying pan and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan fishless fingers <b>15</b>	1 x	240 g	2 x	240 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Shallots	1 x	50 g**	1 x	50 g
Vegan soya cream <b>11</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Wheat tortillas <b>15</b>	8 x	25 g	16 x	25 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

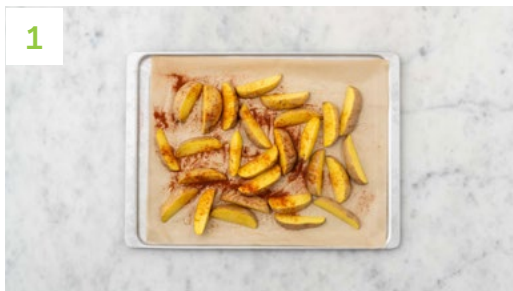
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 710 g)
Calories	615 kJ/147 kcal	4367 kJ/1044 kcal
Fat	6.7 g	47.4 g
- of which saturated fats	0.8 g	5.4 g
Carbohydrate	16.8 g	119.5 g
- of which sugar	1.9 g	13.2 g
Protein	4.2 g	29.6 g
Salt	0.6 g	4.25 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 11) Soya 15) Wheat**

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Bake the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut washed potatoes into wedges about 1 cm thick and mix in a large bowl with the "Hello Patatas" spice mix, 1 tbsp [2 tbsp] oil\*, salt\* and pepper\*.

Spread the potato wedges on a baking tray lined with baking paper and bake for 25–30 min. until golden brown.

Meanwhile, continue with the recipe.



## For the dip

Finely chop the dill leaves.

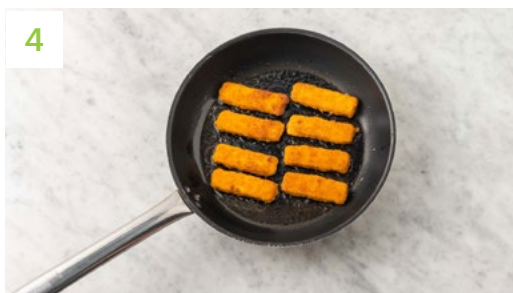
Halve and peel the shallots and chop finely.

Mix three-quarters of the chopped herbs, the mayonnaise, shallot and vegan soya cream in a small bowl and season with salt\* and pepper\*.



## Make the salad

Peel the carrot and coarsely grate it into a large bowl. Mix with 1.5 tbsp. [3 tbsp.] herb dip\* and season with salt\* and pepper\*.



## Fry the fishless fingers

In a large frying pan, heat 2 tbsp [4 tbsp] oil\* on a medium heat (do not let it get too hot).

Carefully place the vegan fishless fingers in the pan and fry on a medium heat for 6–8 min., turning regularly, until golden brown.

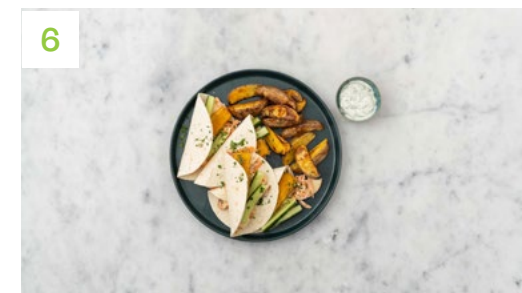
Then put the fishless fingers on some kitchen roll to soak up excess fat.



## Meanwhile

Cut the cucumber in half lengthwise and cut 5 cm long, 1 cm thick sticks.

Heat the tortillas on the baking tray with the potatoes for the last 2 min.



## Serve

Spread some dip on the wraps and top with the carrot slaw, cucumber sticks and fishless fingers. Sprinkle the remaining herbs over the top.

Serve with the potato wedges and remaining dip and enjoy.

**Bon appetit!**

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Finger Tacos végétaliens au poisson avec salade de carottes quartiers de pommes de terre et rémoulade

Végétalien **Famille** 30 – 40 minutes • 1044 kcal • Cuisiner au 5e jour



Bâtonnets au poisson  
croustillants végétaliens



Aneth



Échalote



Crème de soja végétalienne



Mayonnaise végétalienne



Tortillas de blé



Carottes



Pommes de terre  
à chair ferme



Mélange d'épices  
« Hello Patatas »



Concombre



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basique de votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,  
1 râpe à légumes, 1 essuie-tout, 1 saladier, 1 grande poêle et  
1 bol

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

	2 portions	4 portions
Bâtonnets panés végétaliens façon poisson <b>15</b> )	1 x 240 g	2 x 240 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Échalote	1 x 50 g**	1 x 50 g
Crème cuisine végétalienne au soja <b>11</b> )	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Tortillas de blé <b>15</b> )	8 x 25 g	16 x 25 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

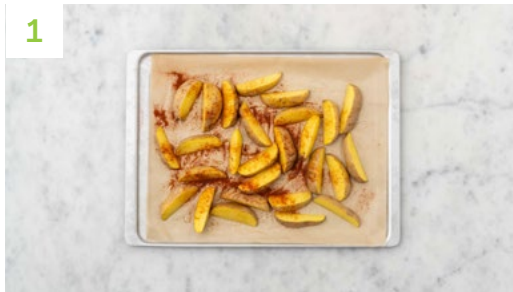
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 710 g)
Valeur calorique	615 kJ/ 147 kcal	4367 kJ/ 1044 kcal
Lipides	6,7 g	47,4 g
- dont acides gras saturés	0,8 g	5,4 g
Glucides	16,8 g	119,5 g
- dont sucre	1,9 g	13,2 g
Protéines	4,2 g	29,6 g
Sel	0,6 g	4,25 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## Cuire les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre lavées en quartiers d'env 1 cm d'épaisseur et les mélanger dans un saladier avec le « Hello Patatas », 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.

Placer ensuite les quartiers de pomme de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 25 à 30 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pendant ce temps, continuer la recette.



## Pour le dip

Hacher finement l'aneth.

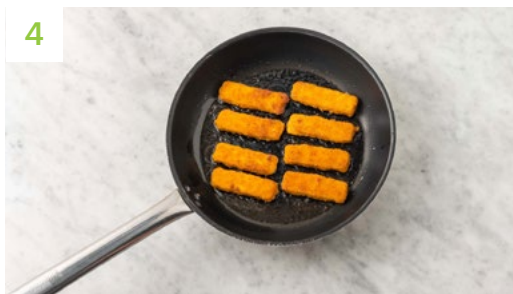
Couper l'échalote en deux, l'éplucher, puis la couper très finement.

Dans un bol, mélanger les trois quarts des herbes hachées, la mayonnaise, l'échalote et la crème de soja végétalienne, saler\* et poivrer\*.



## Préparer la salade

Peler les carottes et les râper grossièrement dans un saladier. Mélanger à 1,5 cs [3 cs] de sauce aux herbes\* et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Faire frire les bâtonnets panés

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile\* à feu moyen (éviter le feu vif).

Placer délicatement les bâtonnets croustillants dans la poêle et les faire frire à feu moyen pendant environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en les retournant régulièrement.

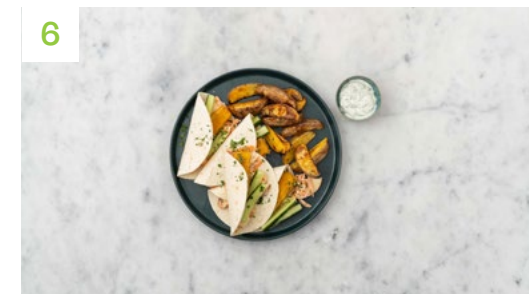
Faire ensuite dégraisser les bâtonnets croustillants sur le papier essuie-tout.



## Pendant ce temps

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en bâtonnets de 5 cm de longueur et de 1 cm d'épaisseur.

Dans les 2 dernières minutes de cuisson des pommes de terre, ajouter les tortillas de blé sur la plaque de four et les faire chauffer.



## Dresser

Étaler un peu de dip sur les wraps et déposer la salade de carottes, les bâtonnets de concombre et les bâtonnets croustillants. Saupoudrer du reste d'herbes. Ajouter les quartiers de pomme de terre et le reste du dip puis déguster.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

