

Röstkartoffeln mit Kräuterseitlingsrahm

Babyspinat und Kräuterdip

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 35 – 45 Minuten • 471 kcal • Tag 3 kochen

22



vorw. festk. Kartoffeln



Baby-Kräuterseitlinge



Babyspinat



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Soja-Kochcrème



vegane Mayonnaise



Sojasauce



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“

Los geht's

Wasche Gemüse, Pilze und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	2 x 600 g
Baby-Kräuterseitlinge	1 x 100 g	1 x 200 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Soja-Kochcrème 11	0.5 x 250 g**	1 x 250 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Sojasauce 11 15	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 6 g	2 x 6 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	1 x 3 g	2 x 3 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. 520 g)
Brennwert	381 kJ/ 91 kcal	1971 kJ/ 471 kcal
Fett	4.3 g	22.3 g
– davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2 g
Kohlenhydrate	10.4 g	53.7 g
– davon Zucker	1 g	5.3 g
Eiweiss	2.2 g	11.5 g
Salz	0.64 g	3.32 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!)



Für die Kartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 0.5 cm Scheiben schneiden. **Kartoffelscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit „**Hello Patatas**“, 1 EL [2 EL] **Öl*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelscheiben für 25 – 30 Min. im Ofen backen, bis sie aussen knusprig sind.



Gemüse vorbereiten

In der Zwischenzeit **Baby-Kräuterseitlinge** längs halbieren.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** zusammen mit der Hälfte der **Petersilie** und einem Viertel [Hälfte] der **Soja-Kochcrème** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Sauce vorbereiten

In den letzten 10 Min. der Garzeit der **Kartoffeln** 1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und **Baby-Kräuterseitlinge** sowie **Zwiebeln** darin für 3 – 4 Min. anbraten.

„**Hello Smoky Paprika**“ und **Knoblauch** hinzugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten.

Ein weiteres Viertel [Rest] der **Soja-Kochcrème** und die Hälfte [gesamte] der **Sojasauce** zum Ablöschen des **Bratpfanneninhalts** nutzen.



Sauce vollenden

Spinat hinzugeben und für 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** etwas zusammenfällt. Ggf. etwas **Wasser*** hinzugeben und mit **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Eine Handvoll **Spinatblätter** eignet sich auch gut als **Topping**.



Anrichten

Röstkartoffeln auf Teller verteilen und die **cremige Kräuterseitlingsauce** darüber geben.

Mit restlicher **Petersilie** garnieren und mit restlichen **Spinatblättern** toppen.

Nach Belieben **Dip** darüber verteilen und geniessen.

En Guete!

Kräuterseitlinge

Kräuterseitlinge tragen einen weissen Flaum am Stielende. Er entsteht natürlich und ist unbedenklich.

Du liebst HelloFresh?

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



Roasted potatoes with creamy king oyster mushrooms served with baby spinach and herb dip

Under 650 calories | Vegan | Eco-friendly | 35–45 minutes • 471 kcal • Cook on day 3

22



Mainly waxy potatoes



Baby king oyster mushrooms



Baby spinach



Red onion



Garlic clove



Flat leaf parsley



Soy cooking cream



Vegan mayonnaise



Soy sauce



“Hello Patatas” spice mix



“Hello Smoky Paprika”
spice mix

Let's get started

Wash the vegetables, fruit and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, pepper*, oil*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	2 x	600 g
Baby king oyster mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Soy cooking cream 11)	0.5 x	250 g**	1 x	250 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Soy sauce 11) 15)	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
“Hello Patatas” spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
“Hello Smoky Paprika” spice mix 9)	1 x	3 g	2 x	3 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. 520 g)
Calories	381 kJ/91 kcal	1971 kJ/471 kcal
Fat	4.3 g	22.3 g
– of which saturated fats	0.4 g	2 g
Carbohydrate	10.4 g	53.7 g
– of which sugar	1 g	5.3 g
Protein	2.2 g	11.5 g
Salt	0.64 g	3.32 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: 9) Mustard 11) Soya 15) Wheat

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



For the potatoes

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

Cut the washed potatoes into 0.5 cm slices. Put the potato slices on a baking tray lined with baking paper and mix with the “Hello Patatas”, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and pepper*.

Bake the potatoes for 25–30 min. until crispy on the outside.



Prepare the vegetables

In the meantime, halve the king oyster mushrooms lengthways.

Halve and finely dice the onion.

Finely chop the garlic.

Finely chop the parsley leaves.



For the dip

In a small bowl, mix the vegan mayonnaise with half of the parsley and a quarter [half] of the soy cooking cream. Season with salt* and pepper*.



Prepare the sauce

10 min. before the potatoes are ready, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté the king oyster mushrooms and onions for 3–4 min.

Add the “Hello Smoky Paprika” and garlic and sauté for another 1–2 min.

Use another quarter [rest] of the soy cooking cream and half [all] of the soy sauce to deglaze the contents of the frying pan.



Finish the sauce

Add the spinach and simmer for 1–2 min. until the spinach wilts slightly. If necessary, add a little water* and season with pepper*.

Tip: A handful of spinach leaves also make a good topping.



Serve

Apportion the potatoes on plates and pour the creamy mushroom sauce over them.

Garnish with the remaining parsley and top with the remaining spinach leaves.

Spread the dip over the top to taste and enjoy.

Bon appetit!

King oyster mushrooms

King oyster mushrooms have a white fuzz at the end of their stalks. It occurs naturally and is harmless.

Love HelloFresh?

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



Pommes de terre rôties avec pleurotes du panicaut à la crème, pousses d'épinards et dip aux herbes

Moins de 650 calories | Végétalien | Écologique | 35 – 45 minutes • 471 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Pommes de terre
à chair ferme



Pleurotes du panicaut



Pousses d'épinard



Oignon rouge



Gousse d'ail



Persil, plat



Crème de soja



Mayonnaise végétalienne



Sauce soja



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



Mélange d'épices
« Hello Smoky Paprika »



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

C'est parti

Laver les légumes, les champignons et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,
1 grande poêle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	2 x 600 g
Pleurotes du panicaut	1 x 100 g	1 x 200 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème de soja 11)	0,5 x 250 g**	1 x 250 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Sauce soja 11) 15)	0,5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 6 g	2 x 6 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	1 x 3 g	2 x 3 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. 520 g)
Valeur calorique	381 kJ/ 91 kcal	1971 kJ/ 471 kcal
Lipides	4,3 g	22,3 g
- dont acides gras saturés	0,4 g	2 g
Glucides	10,4 g	53,7 g
- dont sucre	1 g	5,3 g
Protéines	2,2 g	11,5 g
Sel	0,64 g	3,32 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 : 9) moutarde **11)** soja **15)** blé

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



1 Pour les pommes de terre

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

Laver les pommes de terre, les couper en tranches de 0,5 cm d'épaisseur. Placer les tranches de pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de « Hello Patatas », de 1 cs [2 cs] d'huile*, saler*, poivrer*.

Enfourner les pommes de terre pour 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



2 Préparer les légumes

Entre-temps, couper les pleurotes du panicaut en deux dans la longueur.

Couper l'oignon en deux, puis en petits dés.

Hacher finement l'ail.

Hacher finement les feuilles de persil.



3 Pour le dip

Dans un bol, mélanger la mayonnaise végétalienne à la moitié du persil et le quart [la moitié] de la crème de soja. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



4 Préparer la sauce

Dans les 10 dernières minutes de cuisson des pommes de terre, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et y faire revenir les pleurotes du panicaut pendant 3 à 4 min avec les oignons.

Ajouter du « Hello Smoky Paprika » et l'ail et faire revenir encore 1 à 2 min.

Utiliser un autre quart [le reste] de la crème de soja et la moitié [la totalité] de la sauce soja pour déglacer le contenu de la poêle.



5 Finir la sauce

Ajouter les épinards et laisser mijoter 1 à 2 min jusqu'à ce que les épinards fondent légèrement. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau* et assaisonner avec du poivre*.

Astuce : une poignée de feuilles d'épinards sera également parfaite comme garniture.



6 Dresser

Répartir les pommes de terre sautées sur des assiettes et verser dessus la sauce crémeuse aux pleurotes du panicaut.

Saupoudrer du reste de persil et garnir avec le reste des feuilles d'épinards.

Garnir de sauce selon les goûts et déguster.

Pleurotes de panicaut

Les pleurotes de panicaut présentent un duvet blanc à la fin de la tige. Il se forme naturellement et ne présente aucun danger.

Vous aimez HelloFresh ?

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

