

# Röstkartoffeln mit Kräuterseitlingsrahm

## Babyspinat und Kräuterdip

unter 650 Kalorien | Vegan | 35 – 45 Minuten • 537 kcal • Tag 3 kochen

25



vorw. festk. Kartoffeln



Babyspinat



Baby-Kräuterseitlinge



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



vegane Mayonnaise



Sojasauce



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Soja-Kochcrème



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



# 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 800 g	1 x 1200 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Baby-Kräuterseitlinge	1 x 100 g	1 x 200 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
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b>	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 6 g	2 x 6 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b>	1 x 3 g	2 x 3 g
Soja-Kochcrème <b>11</b>	0.4 x 250 g**	0.8 x 250 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. 600 g)
Brennwert	371 kJ/ 89 kcal	2245 kJ/ 537 kcal
Fett	3.6 g	21.7 g
– davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2 g
Kohlenhydrate	11.4 g	69 g
– davon Zucker	1 g	5.9 g
Eiweiss	2.2 g	13.2 g
Salz	0.54 g	3.27 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, 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.

**Bratpfanneninhalt** mit einem weiteren Viertel [Rest] der **Soja-Kochcrème** und der Hälfte [gesamten] **Sojasauce** ablöschen.



## Sauce vollenden

**Spinat** (bis auf eine Handvoll Blätter für das **Topping**) hinzugeben und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** etwas zusammenfällt. Ggf. etwas **Wasser\*** hinzugeben und mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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!

