

Korean glazed Potatoes mit spicy Salad & Dip

Vegan 30 – 40 Minuten • 745 kcal • Tag 3 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



Gurke



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Sojasauce



Sesamöl



vegane Mayonnaise



Sesamsamen



milder Chili-Mix



Babypinac



Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Essig*, Öl*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 600 g	1 x 1000 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 120 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sojasauce 11 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sesamöl 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Sesamsamen 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 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. 620 g)
Brennwert	501 kJ/ 120 kcal	3118 kJ/ 745 kcal
Fett	7.4 g	46.1 g
- davon ges. Fettsäuren	0.8 g	4.9 g
Kohlenhydrate	10.7 g	66.7 g
- davon Zucker	3.2 g	19.9 g
Eiweiss	1.9 g	11.9 g
Salz	0.65 g	4.02 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: **3**) Sesamsamen **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.

Die kleinen **Kartoffeln** je nach Grösse halbieren.

Die kleinen **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis sie goldbraun sind.



Kleine Vorbereitung

Gurke in dünne Scheiben schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.



Öl vorbereiten

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen, **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** und die Hälfte vom **Schnittlauch** dazugeben.

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen, bis es heiss ist.

Tipp: Ob das Öl heiss genug ist, merkst Du, wenn Du einen Holzlöffel in das Öl hältst und kleine Blasen entstehen.

Heisses **Öl*** über den **Knoblauch-Chili-Mix** giessen und beiseite stellen.



Dip & Salat machen

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** und restlichen **Schnittlauch** verrühren.

In einer grossen Schüssel **Gurkenscheiben**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, die Hälfte des **Chili-Öls**, 1 EL [2 EL] **Essig***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und 0.5 TL [1 TL] **Salz*** vermengen.

Spinat darauf geben, aber noch nicht unterheben.



Kartoffeln glasieren

In der grossen Pfanne aus Schritt 3 **Sojasauce**, 2 EL [4 EL] **Zucker*** und 1 TL [2 TL] **Essig*** einmal aufkochen, bis der **Zucker** geschmolzen ist, 4 – 5 Min. kochen, bis die **Glasur** eindickt.

Sesam und gebackene kleine **Kartoffeln** dazugeben und vermengen.

Kurz vor dem Servieren das **Sesamöl** unterrühren.



Anrichten

Spinat unter den **Salat** heben.

Kartoffeln auf tiefe Teller verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen. **Gurken-Spinat-Salat** daneben anrichten. Mit restlichem **Chili-Öl** beträufeln und **Schnittlauch-Dip** dazu servieren.

En Guete!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Du liebst HelloFresh?

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

