

Vegan Fish & Chips mit Remoulade

dazu knackiger Salat mit Rüeblī und Tomate

Vegan 30 – 40 Minuten • 778 kcal • Tag 3 kochen



-  vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art
-  Ofenkartoffel
-  Rüeblī
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  Eschalotte
-  vegane Mayonnaise
-  Dill
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  mittelscharfer Senf
-  Zitrone, gewachst
-  Tomate (Roma)
-  Blattsalatmischung

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art 15)	8 x	30 g	16 x	30 g
Ofenkartoffel	3 x	175 g	6 x	175 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	1 x	100 g	2 x	100 g
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
vegane Mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	2 g	1 x	4 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Zitrone, gewachst	1 x	90 g**	1 x	90 g
Tomate (Roma)	1 x	100 g	2 x	100 g
Blattsalatsmischung	1 x	50 g	1 x	100 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. 670 g)
Brennwert	489 kJ/ 117 kcal	3254 kJ/ 778 kcal
Fett	6.1 g	40.3 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.9 g
Kohlenhydrate	11.2 g	74.8 g
– davon Zucker	1.7 g	11.1 g
Eiweiss	3.4 g	23 g
Salz	0.33 g	2.23 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!)



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 – 2 cm Spalten schneiden. **Kartoffelspalten** auf eine Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs geben.

Kartoffeln mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen.



4 Remoulade zubereiten

Eschalottenwürfel durch ein Sieb abgiessen und zurück in die kleine Schüssel geben.

Eschalottenwürfel mit **Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, **Senf**, gehacktem **Dill** und **Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalte** vermengen. **Remoulade** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Kleine Vorbereitung

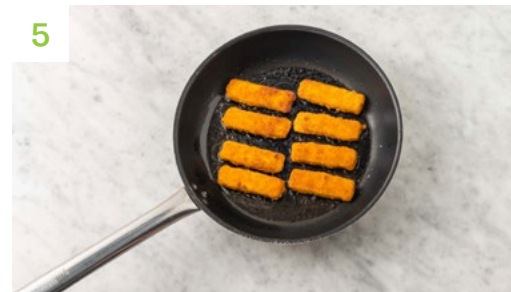
Eschalotte fein hacken.

Eschalottenwürfel in einer kleinen Schüssel mit heissem **Wasser** bedeckt beiseitestellen.

Tipp: Durch das Einweichen werden die **Eschalottenwürfel milder im Geschmack**.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Dill fein hacken.



5 Knusperstäbchen braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Vegane Knusperstäbchen darin 2 – 3 Min. pro Seite goldbraun braten.



3 Für den Salat

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalte**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Rüebli schälen und grob in die grosse Schüssel zu dem **Dressing** raffeln.

Tomate in ca. 1 cm Spalten schneiden und ebenfalls zu dem **Dressing** geben.



6 Anrichten

Kurz vor dem Servieren den **Pflücksalat** unter den **Rüebli-Tomaten-Salat** heben und auf Teller verteilen. **Kartoffelspalten** und **Knusperstäbchen** daneben anrichten. Zusammen mit dem **Remoulade** geniessen und restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

