

Vegan Fish & Chips mit Remoulade und knackigem Salat

Vegan 30 – 40 Minuten • 781 kcal • Tag 2 kochen



vegane Knusperstäbchen
nach Fisch Art



Veganes cremiges
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Dill



mittelscharfer Senf



Ofenkartoffeln



Zitrone



Pflücksalat



Rüebli



Tomaten



Eschalotte



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art 15)	8 x	30 g	16 x	30 g
Veganes cremiges Sojaprodukt 11)	1 x	100 g	2 x	100 g
vegane Mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Ofenkartoffeln	3 x	175 g	6 x	175 g
Zitrone	1 x	90 g**	1 x	90 g
Pflücksalat	1 x	50 g	1 x	100 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	2 g	1 x	4 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	531 kJ/ 127 kcal	3268 kJ/ 781 kcal
Fett	6.89 g	42.46 g
- davon ges. Fettsäuren	0.62 g	3.83 g
Kohlenhydrate	11.89 g	73.23 g
- davon Zucker	1.58 g	9.71 g
Eiweiss	3.66 g	22.56 g
Salz	0.264 g	1.629 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!)



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 die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen.

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



Remoulade zubereiten

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

Eschalottenwürfel mit Sojaprodukt, veganer Mayonnaise, Senf, gehacktem **Dill** und **Soft** aus 1 [2] **Zitronenspalte** vermengen.

Remoulade mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



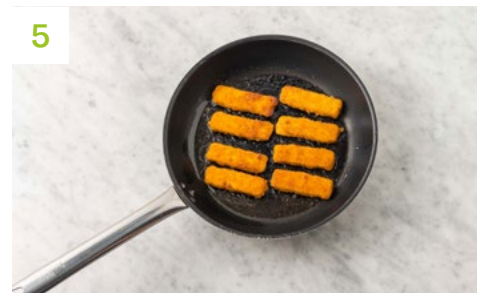
Kleine Vorbereitung

Eschalotte abziehen und 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.



Knusperstäbchen braten

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

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



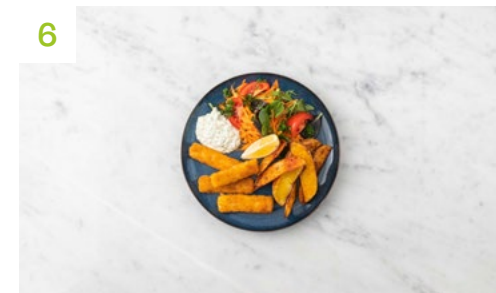
Für den Salat

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Soft** 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** raspeln.

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



Anrichten

Kurz vor dem Servieren den **Salat** unter das **Dressing** heben und auf Teller verteilen.

Kartoffelspalten und **Knusperstäbchen** daneben anrichten.

Zusammen mit der **Remoulade** geniessen.

Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Vegan fish & chips with remoulade and crunchy salad

Vegan 30-40 minutes • 781 kcal • Cook on day 2



Vegan crispy fish style sticks



Vegan creamy soy product



Vegan mayonnaise



Dill



Medium-hot mustard



Baking potatoes



Lemon



Curled lettuce



Carrot



Tomatoes



Shallots



Spice mix "Hello Paprika"



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients from your kitchen*

Oil*, olive oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan crispy fish style sticks 15)	8 x	30 g	16 x	30 g
Vegan creamy soy product 11)	1 x	100 g	2 x	100 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Baking potatoes	3 x	175 g	6 x	175 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Curled lettuce	1 x	50 g	1 x	100 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 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

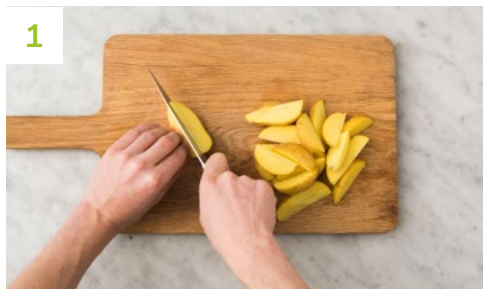
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 670 g)
Calories	531 kJ/ 127 kcal	3.268 kJ/ 781 kcal
Fat	6.89 g	42.46 g
- incl. saturated fats	0.62 g	3.83 g
Carbohydrate	11.89 g	73.23 g
- incl. sugar	1.58 g	9.71 g
Protein	3.66 g	22.56 g
Salt	0.264 g	1.629 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!)



Roast the potatoes

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

Cut the **washed potatoes** into about 1-2 cm wedges.

Place the potato wedges on half of the baking tray lined with baking paper.

Mix **potatoes** with "**Hello Paprika**" **spice mix**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, **salt*** and **pepper*** and bake in the oven for 25-30 min.

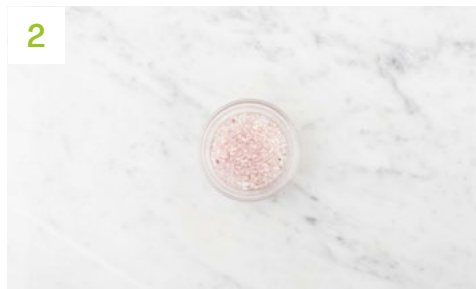


Prepare the tartar sauce

Drain the **diced shallots** through a sieve and return them to the small bowl.

Mix the **diced shallots** with the **soy product**, **vegan mayonnaise**, **mustard**, **chopped dill** and **juice** from 1 [2] **lemon** wedge(s).

Season the **remoulade** with **salt*** and **pepper*** according to taste.



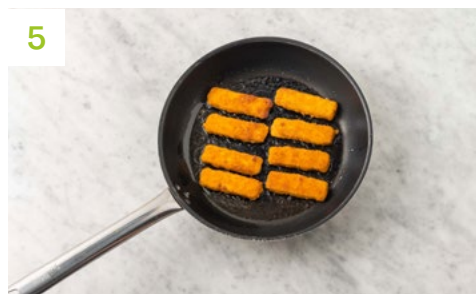
Get prepped

Peel and finely chop the **shallot**.

Set **diced shallots** aside in **hot water*** in a covered small bowl.

Tip: *Soaking the diced shallots makes them taste milder.*

In the meantime, continue with the recipe. Finely chop the dill.



Fry vegan fish sticks

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan.

Fry the **vegan crispy fish style sticks** in it for 2-3 min. on each side until golden brown.



For the salad

Cut the **lemon** into 6 wedges.

In a large bowl, mix the **juice** from 1 [2] **lemon** wedge(s), 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **water*** together to make **dressing**. Season with **salt*** and **pepper***.

Peel the **carrots** and roughly grate them into the large bowl with the **dressing**.

Cut the **tomato** into about 1 cm wedges and add it to the **dressing** as well.



Serve

Just before serving, mix the **salad** into the **dressing** and apportion onto plates.

Arrange the **potato wedges** and **crispy fish style sticks** next to it.

Enjoy together with the **remoulade**.

Serve the remaining **lemon wedges** with it.

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!



Vegan Fish & Chips avec rémoulade et salade croquante

Végétalien 30 – 40 minutes • 781 kcal • Cuisiner au 2e jour

32



Bâtonnets croustillants
végétaliens
façon poisson



Crème cuisine au soja



Mayonnaise végétalienne



Aneth



Moutarde mi-forte



Pommes de terre



Citron



Salade



Carottes



Tomates



Échalote



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile*, huile d'olive*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Sticks croustillants végétaliens façon poisson 15	8 x	30 g	16 x	30 g
Crème cuisine végétalienne au soja 11	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise végétalienne	1 x	25 g	2 x	25 g
Aneth	1 x	10 g**	1 x	10 g
Moutarde mi-forte 9	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Pommes de terre	3 x	175 g	6 x	175 g
Citron	1 x	90 g**	1 x	90 g
Laitue	1 x	50 g	1 x	100 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomates	1 x	100 g	2 x	100 g
Échalote	1 x	50 g	2 x	50 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x	2 g	1 x	4 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. 620 g)
Valeur calorique	531 kJ/ 127 kcal	3.268 kJ/ 781 kcal
Lipides - dont acides gras saturés	6.89 g 0.62 g	42.46 g 3.83 g
Glucides - dont sucre	11.89 g 1.58 g	73.23 g 9.71 g
Protéines	3.66 g	22.56 g
Sel	0.264 g	1.629 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 !)



Cuire les pommes de terre

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

Laver les **potatoes** et les couper en quartiers d'environ 1 à 2 cm.

Disposer les **tranches de pommes de terre** sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Mélanger les **potatoes** avec le **mélange d'épices « Hello Paprika »**, 1 cs [2 cs] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre*** et enfourner pour 25 à 30 min.



Préparer la rémoulade

Égoutter les **dés d'échalote** dans une passoire et les remettre dans le bol.

Mélanger les **dés d'échalote** avec la **crème de soja**, la **mayonnaise végétalienne**, la **moutarde**, l'**aneth** haché et le jus de 1 [2] **quartier(s) de citron**.

Saler* et **poivrer*** la rémoulade.



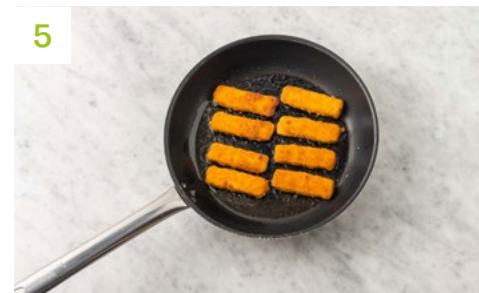
Petite préparation

Éplucher l'**échalote** et la hacher finement.

Réserver les **dés d'échalote** dans un bol d'**eau*** **chaude** et le couvrir.

Astuce : *Faites tremper les dés d'échalote permet d'obtenir un goût plus doux.*

Pendant ce temps, continuer la recette. Hacher finement l'aneth.



Faire frire les sticks croustillants

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***.

Y faire dorer les **bâtonnets croustillants végétaliens** pendant 2 à 3 min de chaque côté.



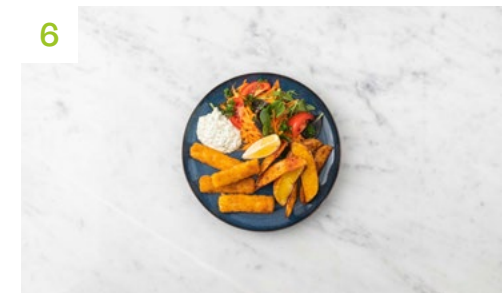
Pour la salade

Couper le **citron** en 6.

Dans un saladier, verser le jus de 1 [2] **quartier(s) de citron**, 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***, 1 cs [2 cs] d'**eau*** pour obtenir une **sauce**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Peler les **carottes** et les râper grossièrement dans le saladier avec la **sauce**.

Couper la **tomate** en quartiers d'env. 1 cm et l'ajouter également à la **sauce**.



Dresser

Juste avant de servir, mélanger la **salade** à la **sauce** et la répartir sur les assiettes.

Disposer les **tranches de pommes de terre** et les **bâtonnets croustillants** à côté.

Déguster avec la **rémoulade**.

Servir avec le reste des quartiers de **citron**.

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 !

