

Vegane Cajun-Filetstücke-Pfanne mit Peperoni

Drillingen, frischem Salat und Mayodip

Vegan Klimaheld Unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 637 kcal • Tag 3 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Peperoni multicolor



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Patatas“



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Limette, ungewachst



Worcester Sauce



vegane Filetstücke Poulet-Art



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 600 g	1 x 1000 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 4 g	2 x 4 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
vegane Filetstücke Poulet-Art	1 x 220 g	2 x 220 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. 700 g)
Brennwert	383 kJ/ 92 kcal	2664 kJ/ 637 kcal
Fett	3.3 g	22.7 g
– davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2.3 g
Kohlenhydrate	8.9 g	62.2 g
– davon Zucker	1.9 g	13.3 g
Eiweiss	5.2 g	36.1 g
Salz	0.42 g	2.9 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: "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.

Drillinge vierteln oder halbieren.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“ und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

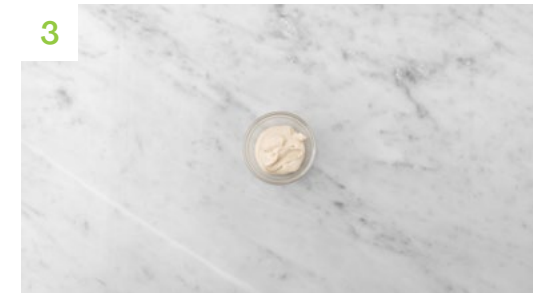


Kleine Vorbereitung

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Limette in 6 Spalten schneiden.



Dip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Worcester Sauce**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** und eine Prise „**Hello Cajun**“ zu einem **Dip** verrühren.



Salat zubereiten

Romanasalat in feine Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel 1 TL [2 TL] **Mayodip**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte**, 1 EL [2 EL] **Öl**, 1 EL [2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Ein Viertel der **Peperonistreifen** und **Salat** dazugeben und unter das **Dressing** heben.



Für die Filetstücke

In den letzten 8 – 10 Min. der **Kartoffel-Backzeit** in einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel, **Peperoni** und **vegane Filetstücke** darin 5 – 6 Min. anbraten, bis die **Filetstücke** goldbraun sind. **Bratpfanninhalt** mit restlichem „**Hello Cajun**“, **Pfeffer*** und **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** würzen und 1 Min. weiterbraten.



Anrichten

Vegane Filetstücke-Pfanne auf Teller verteilen. **Drillinge** und **Salat** daneben anrichten und mit **Dip** und restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Vegan Cajun chicken and peppers with new potatoes, fresh salad and mayo dip

Vegan Eco-friendly Under 650 calories 30–40 minutes • 637 kcal • Cook on day 3



New potatoes



“Hello Cajun” spice mix



Mixed peppers



Vegan mayonnaise



“Hello Patatas” spice mix



Red onion



Romaine lettuce heart



Unwaxed lime



Worcester Sauce



Vegan chicken pieces



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, water*, oil*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1000 g
"Hello Cajun" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Vegan chicken pieces	1 x	220 g	2 x	220 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. 700 g)
Calories	383 kJ/92 kcal	2664 kJ/637 kcal
Fat	3.3 g	22.7 g
- of which saturated fats	0.3 g	2.3 g
Carbohydrate	8.9 g	62.2 g
- of which sugar	1.9 g	13.3 g
Protein	5.2 g	36.1 g
Salt	0.42 g	2.9 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: 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).

Quarter or halve the potatoes.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Patatas" and pepper*, and bake for 25–30 min. until golden brown.

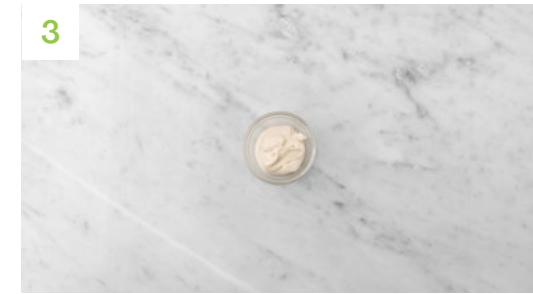


Get prepped

Halve and core the pepper and cut into 1 cm strips.

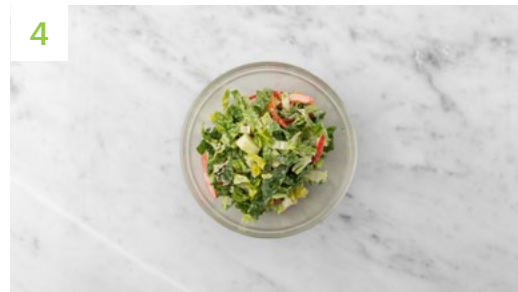
Halve the onion and cut it into thin strips.

Cut the lime into 6 wedges.



Prepare the dip

In a small bowl, mix the mayonnaise, Worcester sauce, juice of 1 [2] lime wedges and a pinch of "Hello Cajun" to make a dip.



Make the salad

Cut the lettuce into thin strips.

In a large bowl, mix 1 tsp. [2 tsp.] of the mayo dip with the juice of 1 [2] lime wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, salt* and pepper* to make a dressing.

Add a quarter of the sliced peppers and lettuce and combine with the dressing.



For the vegan chicken

In the last 8–10 min. of the baking time, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Fry the onions, peppers and vegan chicken for 5–6 min. until the vegan chicken is golden brown. Season with the remaining "Hello Cajun", pepper* and the juice of 1 [2] lime wedges and fry for another 1 min.



Serve

Apportion the vegan chicken onto plates. Arrange the potatoes and salad alongside and enjoy with the dip and remaining lemon wedges.

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/



Poêlée d'émincé végétalien au cajun avec poivron, pommes de terre grenaille, salade fraîche et dip à la mayonnaise

Végétalien Écologique Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 637 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Pommes de terre (grenaille)



Mélange d'épices « Hello Cajun »



Poivrons multicolores



Mayonnaise végétalienne



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Oignon rouge



Laitue romaine



Citron vert, non ciré



Sauce Worcester



Émincé végétalien façon poulet

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, eau*, huile*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre (grenaille)	1 x 600 g	1 x 1000 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 4 g	2 x 4 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Émincé végétalien façon poulet	1 x 220 g	2 x 220 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. 700 g)
Valeur calorique	383 kJ/ 92 kcal	2664 kJ/ 637 kcal
Lipides	3,3 g	22,7 g
- dont acides gras saturés	0,3 g	2,3 g
Glucides	8,9 g	62,2 g
- dont sucre	1,9 g	13,3 g
Protéines	5,2 g	36,1 g
Sel	0,42 g	2,9 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 : *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).

Couper les grenailles en quatre ou deux.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile*, de « Hello Patatas », poivrer* et cuire au four 25 à 30 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.

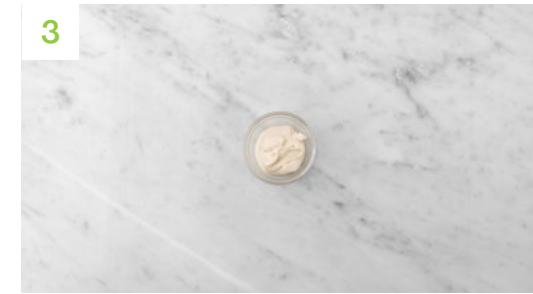


2 Petite préparation

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches de 1 cm.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper le citron vert en 6.



3 Préparer le dip

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la sauce Worcester, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et une pincée de « Hello Cajun » pour obtenir un dip.



4 Préparer la salade

Couper la laitue romaine en fines lanières.

Dans un saladier, mélanger 1 cc [2 cc] de dip à la mayonnaise, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert, 1 cs [2 cs] d'huile, 1 cs [2 cs] d'eau*, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une vinaigrette.

Ajouter un quart des lamelles de poivron et la salade et mélanger à la vinaigrette.



5 Pour l'émincé

Dans les 8 à 10 dernières minutes de cuisson des pommes de terre, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle.

Y faire revenir l'oignon, le poivron et l'émincé végétalien 5 à 6 min jusqu'à ce que l'émincé soit doré. Assaisonner le contenu de la poêle avec le reste du « Hello Cajun », du poivre* et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et poursuivre la cuisson 1 min.



6 Dresser

Répartir la poêlée d'émincé végétalien sur des assiettes. Dresser à côté les pommes de terre grenaille et la salade et déguster avec le dip et les quartiers de citron restants.

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/

