

Röstkartoffeln mit Kräuterseitlingsrahm

Babypspinat und Kräuterdip

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



vorw. festk. Kartoffeln



Babypspinat



Baby-Kräuterseitlinge



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



vegane Mayonnaise



Sojasauce



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Soja-Kochcrème Light

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 11 15	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 6 g	2 x 6 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	1 x 3 g	2 x 3 g
Soja-Kochcrème Light 11	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!

