

Green Goddess! Kartoffelsalat mit Fenchel und selbst gemachtem Kräuter-Baumnuss-Dressing

Vegan Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 2907 kj/695 kcal • Tag 2 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



vegane Mayonnaise



Basilikum



Baumnüsse



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Buschbohnen



Gurke



Hefeflocken



Fenchelknolle



Limette, ungewachst



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



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

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl*, Weissweinessig*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 hohes Rührgefäss,
1 Stabmixer und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Basilikum	1 x 10 g	1 x 20 g
Baumnüsse (24)	1 x 20 g	1 x 40 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	2 x 25 g	1 x 140 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
Fenchelknolle	1 x 300 g	2 x 300 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“ Olivenöl*	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Weissweinessig*, Zucker*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

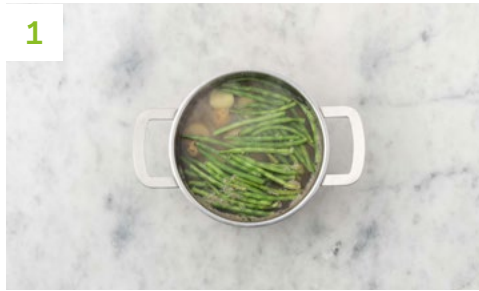
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	370 kJ/88 kcal	2907 kJ/695 kcal
Fett	5.32 g	41.77 g
- davon ges. Fettsäuren	0.58 g	4.59 g
Kohlenhydrate	7.87 g	61.81 g
- davon Zucker	1.74 g	13.64 g
Eiweiss	1.77 g	13.91 g
Salz	0.055 g	0.432 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 : 24) Walnüsse.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Kartoffeln kochen

Baumnüsse in einem grossen Topf ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. anrösten, bis sie bräunen.

Kartoffeln in 3 cm grosse Stücke schneiden.

Danach in einen grossen Topf geben und ca. zwei Finger breit mit **Wasser** bedecken.

Wasser kräftig **salzen*** und aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und **Kartoffeln** 10 – 12 Min. kochen, bis sie gar sind.

Knoblauch und grüne **Bohnen** in den letzten 5 Min. der Garzeit mit in den Topf geben.



Gemüse marinieren

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

Weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Fenchel** und die Hälfte [alles] der **Gewürzmischung „Hello Grünzeug“** dazugeben und 3 – 4 Min. anbraten.

Gurke in eine grosse Schüssel geben, mit dem **Dressing** vermengen und kurz marinieren lassen.

Dabei 2 [4] EL des **Dressings** zum Anrichten zurückhalten.



Kleine Vorbereitung

Basilikum grob hacken.

Limette heiss abwaschen und vierteln.

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

Gurke nach Belieben schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Fenchel halbieren, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

Tipp: Falls der Fenchel etwas Fenchelgrün besitzt, eignet sich dieses Optimal als Topping.



Letzte Schritte

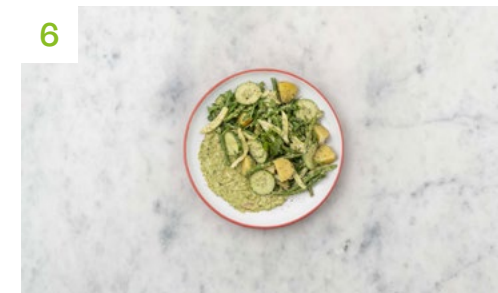
Kartoffeln, **Bohnen** und **Fenchel** zu der grossen Schüssel aus Schritt 4 geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut vermengen.



Für das Dressing

Knoblauch aus dem Topf nehmen und abziehen.

Basilikum, **Knoblauch**, **Hefeflocken**, den **Soft** von 2 [4] **Limettenspalten**, **vegane Mayonnaise**, geröstete **Baumnüsse**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, 2 EL [4 EL] **Wasser***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** ebenfalls in das hohe Rührgefäss geben und mit Hilfe eines Stabmixers zu einem **Dressing** verarbeiten.



Anrichten

Restliches Dressing mit der Rückseite eines Esslöffels auf dem unteren Tellerrand verteilen.

Kartoffelsalat daneben anrichten, erneut mit **Pfeffer*** würzen, nach Belieben mit **Fenchelgrün** und restliche **Frühlingszwiebeln** toppen und mit den restlichen **Limettenvierteln** servieren.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Green goddess! Potato salad with fennel and homemade herb-and-walnut dressing

Vegan | Lots of vegetables | 25-35 minutes • 2.907 kj/695 kcal • Cook on day 2



New potatoes



Vegan mayonnaise



Basil



Walnuts



Garlic clove



Spring onions



French beans



Cucumber



Yeast flakes



Fennel bulb



Lime, unwaxed



Spice mix "Hello Greens"



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

Good to have at hand

Olive oil*, white wine vinegar*, pepper*, salt*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot with lid, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1.200 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Basil	1 x	10 g	1 x	20 g
Walnuts 24	1 x	20 g	1 x	40 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Spring onions	2 x	25 g	1 x	140 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Yeast flakes	1 x	5 g	2 x	5 g
Fennel bulb	1 x	300 g	2 x	300 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Spice mix	0.5 x	4 g **	1 x	4 g
"Hello Greens"	Amounts specified in text			
Olive oil*, white wine vinegar*, sugar*	According to taste			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	370 kJ/88 kcal	2.907 kJ/695 kcal
Fat	5.32 g	41.77 g
- incl. saturated fats	0.58 g	4.59 g
Carbohydrate	7.87 g	61.81 g
- incl. sugar	1.74 g	13.64 g
Protein	1.77 g	13.91 g
Salt	0.055 g	0.432 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: 24) Walnuts.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Cook the potatoes

Toast walnuts in a large pot without adding fat for 2-3 min. until browned.

Cut potatoes into 3 cm pieces.

Then put potatoes in a large pot and add water until they are covered to a depth of about two fingers.

Add plenty of salt* and bring to the boil.

Put the lid on and cook potatoes for 10-12 min. until they are done.

Add garlic and green beans to pot during last 5 min. of cooking time.



Marinate the vegetables

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

Add white part of spring onion, fennel and half [all] of the "Hello Greens" spice mix and sauté for 3-4 min.

Put cucumber in a large bowl, mix with the **dressing**, and let it marinate briefly.

While doing this, keep back 2 [4] tbsp. of the **dressing** for serving.



Get prepped

Roughly chop the basil.

Wash the lime with hot water and cut into quarters.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Peel the cucumber as desired and slice broadly or finely.

Cut fennel in half, remove stalk and cut fennel into thin strips.

Tip: If the fennel has some fennel greens, these are ideal as a topping.



Last steps

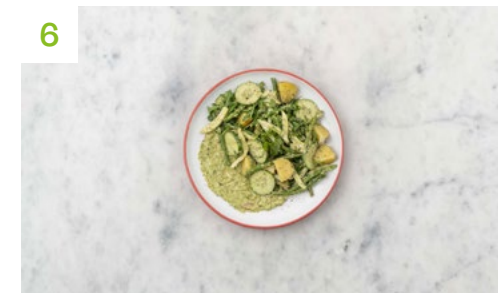
Add the potatoes, beans and fennel to the large bowl from step 4, season with salt* and pepper*, and mix everything together well.



For the dressing

Remove the garlic from the pot and peel it.

Add basil, garlic, yeast flakes, juice of 2 [4] lime wedges, vegan **mayonnaise**, toasted walnuts, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, 2 tbsp. [4 tbsp.] water*, salt*, pepper* and a pinch of sugar* to the tall mixing bowl and blend into a **dressing** using a hand blender.



Serve

Spread remaining **dressing** on the plate rim with back of a tablespoon.

Arrange the potato salad alongside, season again with pepper*, top with fennel greens and remaining spring onions as desired, and serve with the remaining lime quarters.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Green Goddess ! Salade de pommes de terre au fenouil et vinaigrette aux herbes et aux noix maison

9

Végétalien Beaucoup de légumes 25 – 35 minutes • 2.907 kj/695 kcal • Cuisiner au 2e jour



Pommes de terre grenaille



Mayonnaise végétalienne



Basilic



Noix



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Haricots nains



Concombre



Flocons de levure



Bulbe de fenouil



Citron vert, non ciré



Mélange d'épices « Hello verdure »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, poivre*, sel*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 bol mélangeur, 1 mixeur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre grenaille	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Basilic	1 x 10 g	1 x 20 g
Noix 24)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons de printemps	2 x 25 g	1 x 140 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Fenouil	1 x 300 g	2 x 300 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello verdure »	0.5 x 4 g **	1 x 4 g
Huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, sucre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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

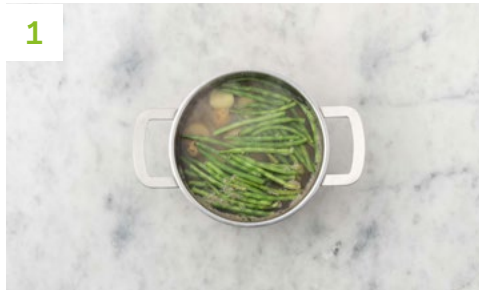
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	370 kJ/88 kcal	2.907 kJ/695 kcal
Lipides	5.32 g	41.77 g
- dont acides gras saturés	0.58 g	4.59 g
Glucides	7.87 g	61.81 g
- dont sucre	1.74 g	13.64 g
Protéines	1.77 g	13.91 g
Sel	0.055 g	0.432 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 : 24) Noix.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Faire cuire les pommes de terre

Faire griller les **noix** dans une grande casserole sans ajouter de matière grasse pendant 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'elles brunissent.

Couper les **potatoes** en morceaux d'env. 3 cm.

Mettre les **potatoes** dans une grande casserole et couvrir d'environ deux doigts d'eau.

Bien saler l'eau* et porter à ébullition.

Mettre le couvercle et faire cuire les **potatoes** 10 à 12 min.

Ajouter l'**ail** et les **haricots verts** dans la casserole pendant les 5 dernières minutes de cuisson.



4 Faire mariner les légumes

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

Ajouter la partie blanche de l'**oignon de printemps**, le **fenouil** et la moitié [la totalité] du **mélange d'épices « Hello verdure »** et faire revenir pendant 3 à 4 min.

Mettre le tout dans un saladier, mélanger avec la **vinaigrette** et laisser mariner brièvement.

Réserver 2 [4] cs de vinaigrette pour la présentation.



2 Petite préparation

Hacher grossièrement le basilic.

Laver le citron vert à l'eau chaude et couper en quatre.

Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Peler le concombre à volonté et le raboter ou le couper en fines tranches.

Couper le fenouil en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en fines lamelles.

Astuce : Si le fenouil possède un peu de vert, celui-ci est idéal pour le napper.



5 Dernières étapes

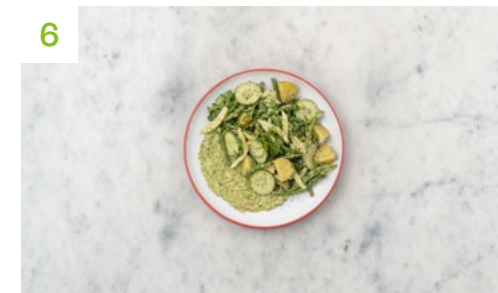
Mettre les **potatoes**, les **haricots** et le **fenouil** dans le saladier de l'étape 4, assaisonner de **sel*** et de **poivre*** et bien mélanger.



3 Préparer la vinaigrette

Retirer l'ail de la casserole et le peler.

Mettre également le **basilic**, l'**ail**, les **flocons de levure**, le **jus** de 2 [4] **quartiers de citron vert**, la **mayonnaise végétalienne**, les **noix grillées**, 2 cs [4 cs] d'**huile d'olive***, 1 cs [2 cs] de **vinaigre***, 2 cs [4 cs] d'**eau***, du **sel***, du **poivre*** et une pincée de **sucre*** dans le bol mélangeur et mélanger à l'aide d'un mixeur pour obtenir une **vinaigrette**.



6 Dresser

Répartir le reste de la vinaigrette sur le bord inférieur de l'assiette avec le dos d'une cuillère à soupe.

Dresser la **salade de pommes de terre** à côté, assaisonner à nouveau de **poivre***, garnir à volonté de la partie verte de **fenouil** et du reste des **oignons de printemps** et servir avec le reste des **quartiers de citron vert**.

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

