



# Röstkartoffeln mit Kräuterseitlingsrahm

dazu Spinat-Topping und Petersiliendip

33

Vegan unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 2625 kj/627 kcal • Tag 3 kochen



festk. Kartoffeln



rote Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Knoblauchzehe



Baby-Kräuterseitlinge



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Soja-Kochcrème



Petersilie



Babyspinat



vegane Mayonnaise



Sojasauce



Hefeflocken



Natürlicher  
Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe

- Ohne künstliche Aromen

- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P		
festk. Kartoffeln	1 x	800 g	2 x	800 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x	6 g	2 x	6 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Baby-Kräuterseitlinge	1 x	100 g	1 x	200 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	1 x	3 g	2 x	3 g
Soja-Kochcrème 11)	0.5 x	250 ml **	1 x	250 ml
Petersilie	1 x	10 g **	1 x	10 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
vegane Mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Sojasauce 11) 15)	0.5 x	25 ml **	1 x	25 ml
Hefeflocken	1 x	5 g	2 x	5 g
Öl*				Angaben im Text
Salz*, Pfeffer*				nach Geschmack

\*Gut im Haus zu haben.

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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	2625 kJ/627 kcal
Fett	4.86 g	30.14 g
- davon ges. Fettsäuren	0.48 g	2.95 g
Kohlenhydrate	11.44 g	70.97 g
- davon Zucker	1.12 g	6.96 g
Eiweiss	2.46 g	15.28 g
Salz	0.515 g	3.196 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



2



3

### Für die Kartoffeln

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

**Kartoffel** in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

**Kartoffelscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit „Hello Patatas“, 1 EL [2 EL] Öl\* und Pfeffer\* vermengen.

**Bratkartoffeln** für 25 – 30 Min. im Ofen backen, bis sie aussen knusprig sind.

### Gemüse vorbereiten

In der Zwischenzeit **Baby-Kräuterseitlinge** längs halbieren.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Petersilienblätter** fein hacken.



4



5



6

### Sauce vorbereiten

In den letzten 10 Min. der Garzeit der **Kartoffeln** 1 EL [2 EL] Öl\* in einer grossen Bratpfanne erhitzen und **Baby-Kräuterseitlinge**, **Zwiebeln** darin für 3 – 4 Min. anbraten.

„Hello Smoky Paprika“ und **Knoblauch** hinzugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten.

Bratpfanneninhalt mit einem Viertel [der Hälfte] der **Soja-Kochcrème** und der Hälfte [der ganzen] **Sojasauce** ablöschen.

Ein weiteres Viertel [Rest] der **Soja Kochcrème** und die Hälfte [alles] der **Sojasauce** zum Ablöschen des Bratpfanneninhalts nutzen.

### Sauce vollenden

**Hefeflocken** und **Spinat** hinzugeben und für 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** etwas zusammenfällt. Ggf. etwas **Wasser** hinzugeben und mit kräftig **Pfeffer**\* abschmecken.

Tipp: Eine handvoll Spinatblätter eignen sich auch gut als Topping.

### Anrichten

**Bratkartoffeln** auf Teller verteilen und die **cremige Kräuterseitlingssauce** darüber geben.

Mit den restlichen **Spinatblättern** toppen und geniessen.

### En Guete!

#### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Roasted potatoes with king oyster mushrooms in cream served with spinach topping and parsley dip

33

Vegan Under 650 calories 35-45 minutes • 2.625 kj/627 kcal • Cook on day 2



Waxy potatoes



Red onion



"Hello Patatas" spice mix



Garlic cloves



Baby king oyster mushrooms



"Hello Smoky Paprika" spice mix



Soy cooking cream



Parsley



Baby spinach



Vegan mayonnaise



Soy sauce



Yeast flakes



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe

- Ohne künstliche Aromen

- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Pepper\*, salt\*, oil\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P
Waxy potatoes	1 x	800 g	2 x 800 g
Red onion	1 x	80 g	2 x 80 g
Spice mix "Hello Patatas"	1 x	6 g	2 x 6 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x 4 g
Baby king oyster mushrooms	1 x	100 g	1 x 200 g
Spice mix "Hello Smoky Paprika" 9)	1 x	3 g	2 x 3 g
Soy cooking cream 11)	0.5 x	250 ml **	1 x 250 ml
Parsley	1 x	10 g **	1 x 10 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x 100 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x 25 g
Soy sauce 11) 15)	0.5 x	25 ml **	1 x 25 ml
Yeast flakes	1 x	5 g	2 x 5 g
Oil*		Amounts specified in text	
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	423 kJ/101 kcal	2.625 kJ/627 kcal
Fat	4.86 g	30.14 g
- incl. saturated fats	0.48 g	2.95 g
Carbohydrate	11.44 g	70.97 g
- incl. sugar	1.12 g	6.96 g
Protein	2.46 g	15.28 g
Salt	0.515 g	3.196 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).



1



2



3

### For the potatoes

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

Cut the potatoes into 0.5 cm thin slices.

Put the potato slices on a baking tray lined with baking paper and mix with "Hello Patatas", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and pepper\*.

Roast the potatoes in the oven for 25-30 minutes until crispy on the outside.

### Prepare the vegetables

In the meantime, halve the baby trumpet mushrooms lengthwise.

Halve, peel and finely dice the onion.

Peel and finely chop the garlic. Finely chop the parsley leaves.



4



5

### Prepare the sauce

10 minutes before the potatoes are ready, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and sauté the mushrooms and onions for 3-4 minutes

Add "Hello Smoky Paprika" and garlic and sauté for another 1-2 min.

Deglaze contents of pan with a quarter [half] of the soy cooking cream and half [all] of the soy sauce.

Use another quarter [rest] of the soy cooking cream and half [all] of the soy sauce to deglaze the contents of the frying pan.

### Finish the sauce

Add the yeast flakes and spinach and simmer for 1-2 minutes until the spinach wilts slightly. If necessary, add a little water and season with strong pepper\*.

**Tip:** A handful of spinach leaves also make a good topping.



6



Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde)



# Pommes de terre sautées avec des pleurotes à la crème recouvertes d'épinards et accompagnées d'un dip au persil

33

Végétalien Moins de 650 calories 35 – 45 minutes • 2.625 kj/627 kcal • Cuisiner au 2e jour



	Pommes de terre à chair ferme		Oignon rouge
	Mélange d'épices « Hello Patatas »		Gousse d'ail
	Pleurotes du panicaut		Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika »
	Crème cuisine au soja		Persil
	Pousses d'épinards		Mayonnaise végétalienne
	Sauce soja		Flocons de levure



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi  
Poivre\*, sel\*, huile\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle 1 bol

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions	
Pommes de terre à chair ferme	1 x 800 g	2 x 800 g	
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g	
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 6 g	2 x 6 g	
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g	
Pleurotes du panicaut	1 x 100 g	1 x 200 g	
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » <sup>9)</sup>	1 x 3 g	2 x 3 g	
Crème cuisine au soja 11)	0.5 x 250 ml **	1 x 250 ml	
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g	
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g	
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g	
Sauce soja 11) 15)	0.5 x 25 ml **	1 x 25 ml	
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g	
Huile*	Détails dans le texte selon les goûts		
Sel*, poivre*			

\*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	423 kJ/101 kcal	2.625 kJ/627 kcal
Lipides	4.86 g	30.14 g
- dont acides gras saturés	0.48 g	2.95 g
Glucides	11.44 g	70.97 g
- dont sucre	1.12 g	6.96 g
Protéines	2.46 g	15.28 g
Sel	0.515 g	3.196 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 !)



### Pour les pommes de terre

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

Couper les pommes de terre en tranches de 0.5 cm.

Répartir les tranches de pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé avec « Hello Patatas », arroser d'1 cs [2 cs] d'huile\* et poivrer\*.

Faire cuire les pommes de terre sautées au four 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



### Préparer les légumes

Pendant ce temps, couper les pleurotes du panicaut en deux dans le sens de la longueur.

Couper l'oignon en deux, le pelé puis le débiter en petits dés.

Peler et hacher finement l'ail. Hacher finement les feuilles de persil.



### Pour le dip

Dans un bol, mélanger la mayonnaise végétalienne avec le persil et un quart [la moitié] de la crème cuisine au soja.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Préparer la sauce

Pendant les 10 dernières minutes de cuisson des pommes de terre, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle et y faire revenir les pleurotes du panicaut et les oignons 3 à 4 minutes.

Ajouter le mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » et l'ail et faire revenir encore 1 à 2 min.

Déglaçer le contenu de la poêle avec un quart [de la moitié] de la crème cuisine au soja et la moitié [la totalité] de la sauce soja.

Utiliser un autre quart [le reste] de la crème cuisine au soja et la moitié [la totalité] de la sauce soja pour déglaçer le contenu de la poêle.



### Finir la sauce

Ajouter les flocons de levure et les épinards et laisser mijoter 1 à 2 min jusqu'à ce que les épinards réduisent. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire et poivrez\* généreusement.

*Astuce : une poignée de feuilles d'épinards peut également servir de garniture.*



### Dresser

Répartir les pommes de terre sautées dans les assiettes et les napper de la sauce crémeuse aux pleurotes.

Recouvrir du reste de feuilles d'épinards et déguster.

### 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

