

# Röstkartoffeln mit Kräuterseitlingsrahm dazu Spinattopping und Petersiliendip

Vegan | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 625 kcal • Tag 3 kochen

25



festk. Kartoffeln



rote Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Knoblauchzehe



Baby-Kräuterseitlinge



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Soja-Kochcrème



Petersilie



Babyspinat



vegane Mayonnaise



Sojasauce



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

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“ <b>9</b>	1 x 3 g	2 x 3 g
Soja-Kochcrème <b>11</b>	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Babypinac	1 x 50 g	1 x 100 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x 25 ml**	1 x 25 ml

\*\*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	419 kJ/ 100 kcal	2613 kJ/ 625 kcal
Fett	4.80 g	29.98 g
– davon ges. Fettsäuren	0.47 g	2.92 g
Kohlenhydrate	11.29 g	70.44 g
– davon Zucker	1.09 g	6.83 g
Eiweiss	2.33 g	14.56 g
Salz	0.674 g	4.203 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.

**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.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** zusammen mit **Petersilie** und einem Viertel [der 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**, **Zwiebeln** darin für 3 – 4 Min. anbraten. „**Hello Smoky Paprika**“ und **Knoblauch** hinzugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten. Bratpfanneninhalte 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.

### Kräuterseitlinge

*Kräuterseitlinge tragen einen weissen Flaum am Stielende. Er entsteht natürlich und ist unbedenklich.*



## Sauce vollenden

**Spinat** hinzugeben und für 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** etwas zusammenfällt.

Ggf. etwas **Wasser\*** hinzugeben und mit **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Eine Handvoll **Spinatblätter** eignet sich auch gut als **Topping**.



## Anrichten

**Bratkartoffeln** auf Teller verteilen und die cremige **Kräuterseitlingsauce** 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!



# Roast potatoes with creamy king oyster mushrooms served with spinach topping and parsley dip

Vegan Under 650 calories 35-45 minutes • 625 kcal • Cook on day 3

25



Waxy potatoes



Red onion



“Hello Patatas” spice mix



Baby king oyster



Garlic cloves



“Hello Smoky Paprika” spice mix



mushrooms



Parsley



Soy cooking cream



Vegan mayonnaise



Baby spinach

Soy sauce

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, oil\*

## Cooking utensils

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
"Hello Patatas" spice mix	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
"Hello Smoky Paprika" spice mix <b>9</b>	1 x 3 g	2 x 3 g
Soy cooking cream <b>11</b>	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 <b>11</b> <b>15</b>	1 x 25 ml**	1 x 25 ml

\*\*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. 620 g)
Calories	419 kJ/ 100 kcal	2.613 kJ/ 625 kcal
Fat	4.80 g	29.98 g
- incl. saturated fats	0.47 g	2.92 g
Carbohydrate	11.29 g	70.44 g
- incl. sugar	1.09 g	6.83 g
Protein	2.33 g	14.56 g
Salt	0.674 g	4.203 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!)



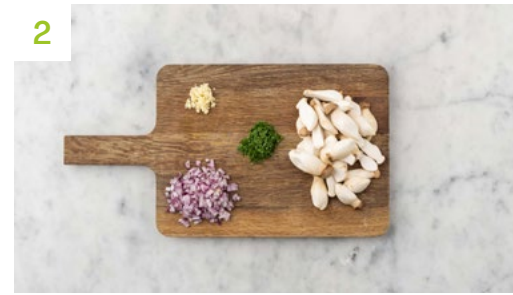
## 1 For the potatoes

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.



## 2 Prepare the vegetables

In the meantime, halve the baby king oyster mushrooms lengthwise.

Halve, peel and finely dice the onion.

Peel and finely chop the garlic.

Finely chop the parsley leaves.



## 3 For the dip

In a small bowl, whisk vegan mayonnaise together with parsley and a quarter [half] of the soy cooking cream. Season with salt\* and pepper\*.



## 4 Prepare the sauce

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



## 5 Finish the sauce

Add the spinach and simmer for 1-2 min. until the spinach wilts slightly.

If necessary, add a little water\* and season with pepper\*.

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



## 6 Serve

Apportion the roasted potatoes on plates and pour the creamy king oyster mushroom sauce over them.

Top with remaining spinach leaves and enjoy.

## Bon appetit!

### King oyster mushrooms

King oyster mushrooms have a white fuzz at the end of their stems. It occurs naturally and is harmless.

### 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 à la crème de pleurotes aux herbes

accompagnées d'épinards et d'un dip au persil

Végétalien | Moins de 650 calories | 35 – 45 minutes • 625 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



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



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingrédients pour 2 à 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 » 9)	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)	1 x 25 ml**	1 x 25 ml

\*\*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	419 kJ/ 100 kcal	2.613 kJ/ 625 kcal
Lipides	4.80 g	29.98 g
- dont acides gras saturés	0.47 g	2.92 g
Glucides	11.29 g	70.44 g
- dont sucre	1.09 g	6.83 g
Protéines	2.33 g	14.56 g
Sel	0.674 g	4.203 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 (chaleur tournante 200 °C).

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 le « 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 peler puis le déliter 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 min. Ajouter le « Hello Smokey Paprika » et l'ail et faire revenir encore 1 à 2 min. Déglacer 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 déglacer le contenu de la poêle.

#### Pleurotes du panicaut

Les pleurotes portent un duvet blanc au bout de la tige. Il se forme naturellement et est inoffensif.



### Finir la sauce

Ajouter les épinards et laisser mijoter 1 à 2 min jusqu'à ce qu'ils réduisent.

Ajouter un peu d'eau\* si nécessaire et poivrer\*.

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) !

