

Thousand Island Salad mit veganen Filetstücken dazu Kartoffelwegdes

Vegan 35 – 45 Minuten • 725 kcal • Tag 3 kochen

33



vegane Filetstücke
Poulet-Art



Gewürzmischung
"Harissa"



festk. Kartoffeln



Veganes cremiges
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Ketchup



Worcester Sauce



Frühlingszwiebel



Salatherz (Romana)



rote Peperoni



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Filetstücke	1 x 250 g	2 x 250 g
Poulet-Art Gewürzmischung "Harissa"	1 x 2 g	1 x 4 g
festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Veganes cremiges Sojaprodukt 11	1 x 100 g	2 x 100 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Ketchup 10	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Worcester Sauce	0.5 x 8 ml**	1 x 8 ml
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

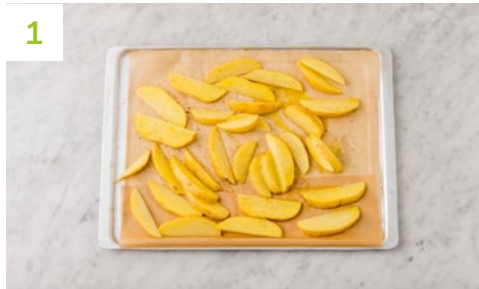
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	497 kJ/ 119 kcal	3034 kJ/ 725 kcal
Fett	6,24 g	38,10 g
- davon ges. Fettsäuren	0,62 g	3,80 g
Kohlenhydrate	7,96 g	48,58 g
- davon Zucker	2,43 g	14,84 g
Eiweiss	6,42 g	39,19 g
Salz	0,341 g	2,083 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: 10 Sellerie **11** Soja

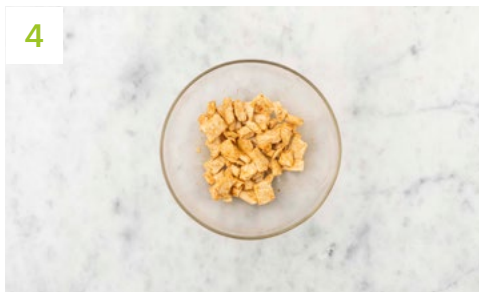
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 2 cm breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen, bis sie innen weich sind.



4 Vegane Filetstücke würzen

In einer grossen Schüssel vegane **Filetstücke** mit 2 EL [4 EL] **Öl***, „**Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.

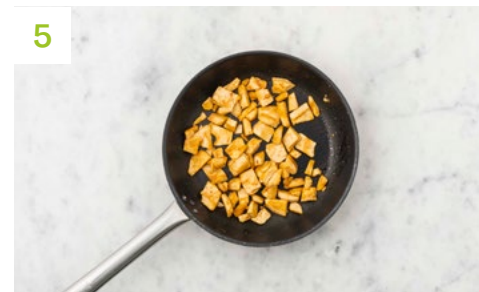


2 Peperoni schneiden

Peperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Salatherz längs halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Peperoni und **Salatstreifen** in eine grosse Schüssel geben.



5 Vegane Filetstücke braten

In den letzten 5 Min. der **Kartoffel**-Garzeit eine grosse Bratpfanne erhitzen und **vegane Filetstücke** darin 4 – 5 Min. unter Rühren anbraten, bis sie etwas gebräunt und durchgegart sind.

Vegane Filetstücke dann zu dem **Salat** in die grosse Schüssel geben und gut durchmischen. Nochmals mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für das Dressing

Frühlingszwiebel fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, **Ketchup** und **Frühlingszwiebelwürfel** miteinander verrühren.

Mit **Worcester Sauce** nach Geschmack, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Die Hälfte des **Dressings** zum **Salat** in die grosse Schüssel geben und gut vermengen.



6 Anrichten

Salat und **Drillinge** auf Teller verteilen und mit restlichem **Thousand Island Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Thousand Island salad with vegan chicken-style fillets served with potato wedges

Vegan 35-45 minutes • 725 kcal • Cook on day 3



Vegan chicken-style fillets



“Hello Harissa” spice mix



Waxy Potatoes



Vegan creamy soy product



Vegan mayonnaise



Ketchup



Worcester sauce



Spring onions



Romaine lettuce heart



Red pepper



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl and 2 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan chicken-style fillet pieces	1 x	250 g	2 x	250 g
"Harissa" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Vegan creamy soy product (11)	1 x	100 g	2 x	100 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Ketchup (10)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Worcester sauce	0.5 x	8 ml**	1 x	8 ml
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 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. 310 g)
Calories	497 kJ/ 119 kcal	3,034 kJ/ 725 kcal
Fat	6.24 g	38.10 g
- incl. saturated fats	0.62 g	3.80 g
Carbohydrate	7.96 g	48.58 g
- incl. sugar	2.43 g	14.84 g
Protein	6.42 g	39.19 g
Salt	0.341 g	2.083 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: 10) Celery **(11)** Soya.

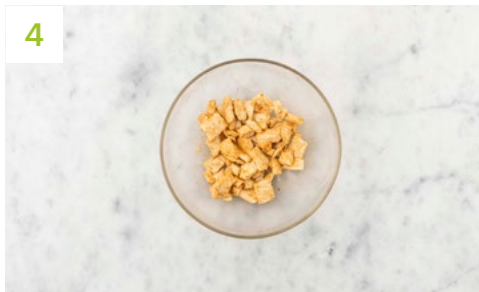
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Roast the potatoes

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

Cut the washed potatoes into 2 cm wide wedges, spread on a baking tray covered with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and bake in a preheated oven for 25-30 min. until golden brown and soft inside.



Season vegan fillets

Mix the vegan fillets with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, "Hello Harissa" spice mix, salt* and pepper* thoroughly in a large bowl.

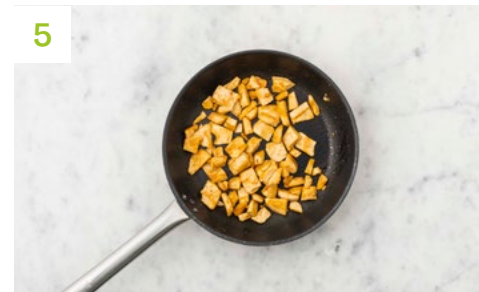


Chop pepper

Halve the **pepper**, remove the seeds, and cut the **pepper halves** into 1 cm cubes.

Cut the lettuce heart in half lengthways, remove the stalk, and cut lettuce halves into 1 cm wide strips.

Put **pepper** and strips of lettuce into a large bowl.



Fry vegan fillets

In the last 5 min. of potato cooking time, heat a large frying pan and stir-fry **vegan fillet** pieces in it for 4-5 min. until lightly browned and cooked through.

Then add the **vegan fillet pieces** to the salad in the large bowl and mix well. Season again with salt* and pepper*.



For the dressing

Finely chop the spring onions.

Mix the **vegan creamy soy product**, **vegan mayonnaise**, **ketchup** and diced spring onions together in a small bowl.

Season with **Worcester sauce** as desired, salt* and pepper*.

Add half of **dressing** to the salad in the large bowl and mix well.



Serve

Apportion the salad and new potatoes onto plates and enjoy with remaining **Thousand Island dip**.

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!



Salade mille-îles avec morceaux de filet végétalien et pommes de terre

Végétalien 35 – 45 minutes • 725 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Morceaux de filet végétalien façon poulet



Mélange d'épices « Harissa »



Pommes de terre Crème végétalienne au soja



Mayonnaise végétalienne



Ketchup



Sauce Worcester



Oignon de printemps



Laitue romaine



Poivron rouge



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base

Huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filets végétaliens façon poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème cuisine végétalienne au soja (11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Ketchup (10)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sauce Worcester	0.5 x 8 ml**	1 x 8 ml
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 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

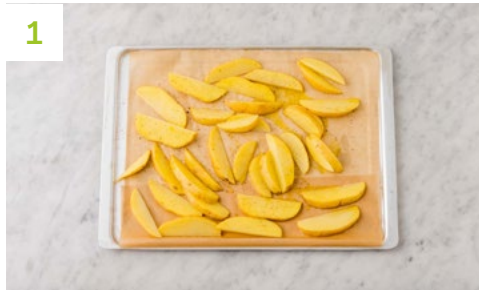
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 610 g)
Valeur calorique	497 kJ/ 119 kcal	3.034 kJ/ 725 kcal
Lipides	6.24 g	38.10 g
- dont acides gras saturés	0.62 g	3.80 g
Glucides	7.96 g	48.58 g
- dont sucre	2.43 g	14.84 g
Protéines	6.42 g	39.19 g
Sel	0.341 g	2.083 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 : 10 céleri **11** soja

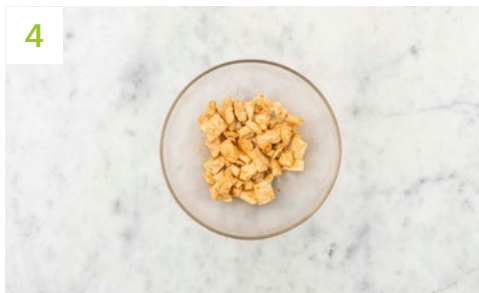
(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients.)



Cuire les pommes de terre

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

Laver les **potatoes** et les couper en tranches de 2 cm de large ; les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre*** et enfourner 25 à 30 min dans le four préchauffé jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres à l'intérieur.



Assaisonner les morceaux de filet végétalien

Dans un saladier, bien mélanger les **morceaux de filet végétalien** avec 2 cs [4 cs] d'**huile***, le **mélange d'épices « Harissa »**, du **sel*** et du **poivre***.

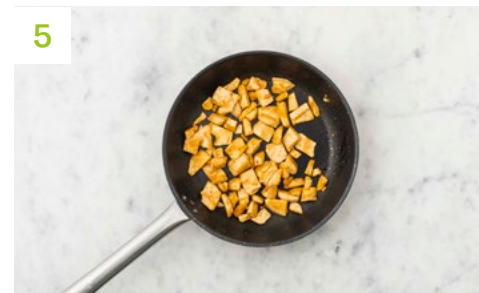


Couper le poivron

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et couper les moitiés en dés d'1 cm.

Couper la **laitue** en deux dans la longueur, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lanières d'1 cm.

Mettre les **lanières de laitue** et le **poivron** dans un saladier.



Faire revenir les morceaux de filet végétalien

Pendant les 5 dernières minutes de cuisson des **potatoes**, faire chauffer une grande poêle et y faire revenir les **morceaux de filet végétalien** 4 à 5 min en remuant jusqu'à ce qu'ils soient un peu dorés et bien cuits.

Verser ensuite les **morceaux de filet végétalien** dans la **salade** dans le saladier et bien mélanger. Assaisonner à nouveau avec du **sel*** et du **poivre***.



Préparer la sauce

Hacher finement l'oignon de printemps.

Dans un bol, mélanger la **crème de soja**, la **mayonnaise végétalienne**, le **ketchup** et les **dés d'oignons de printemps**.

Assaisonner à volonté avec la **sauce Worcester**, du **sel*** et du **poivre***.

Ajouter la moitié de la **sauce** à la **salade** dans le saladier et bien mélanger.



Dresser

Répartir la **salade** et les **potatoes** dans les assiettes et déguster avec le reste de la **sauce des Milles-Îles**.

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 !

