

Vegane Filetstücke Poulet-Art in BBQ-Marinade auf Ofenkartoffel dazu Rübli-Slaw und cremiger Dip mit Hefeflocken

33

Vegan | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 454 kcal • Tag 3 kochen



Ofenkartoffeln



Filetstücke Poulet-Art
BBQ-Sauce



Hefeflocken



vegane Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Veganes cremiges



Sojaprodukt
Zitrone



Rübli



Salatherz (Romana)



Frühlingszwiebel



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
vegane Filetstücke Poulet-Art	1 x 200 g	2 x 200 g
BBQ-Sauce (9) 10)	2 x 20 ml	4 x 20 ml
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
mittelscharfer Senf (9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Veganes cremiges Sojaprodukt (11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 460 g)
Brennwert	455 kJ/ 109 kcal	2594 kJ/ 620 kcal
Fett	4.92 g	28.07 g
- davon ges. Fettsäuren	0.50 g	2.85 g
Kohlenhydrate	8.15 g	46.48 g
- davon Zucker	2.77 g	15.80 g
Eiweiss	6.31 g	35.94 g
Salz	0.370 g	2.109 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 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** längs halbieren, vorsichtig mehrmals mit einer Gabel auf der Schnittseite einstechen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Kartoffeln auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 30 Min. backen, bis sie weich sind.



4 Filetstücke anbraten

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

Vegane Filetstücke darin 3 – 5 Min. anbraten.

Bratpfanne vom Herd nehmen und Bratpfanneninhalte mit **BBQ Sauce** ablöschen.



2 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Hefeflocken** mit **veganer Mayonnaise**, **Senf** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** zu einem glatten **Dip** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseite stellen.

Tipp: Wenn sich die Hefeflocken noch nicht ganz aufgelöst haben, rühre nach ca. 5 Min. noch einmal durch.



5 Rezept fertigstellen

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Ofenkartoffelhälften nach dem Backen umdrehen, die Hälfte vom **Dip** auf die Schnittflächen der **Kartoffeln** verteilen und das Innere mit einer Gabel auflockern und vermengen (Vorsicht: heiss!).



3 Für den Salat

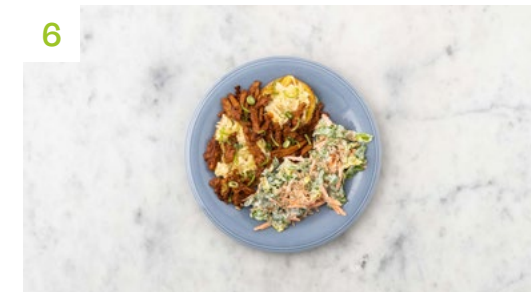
Rüebli schälen und grob in eine grosse Schüssel raspeln.

Salatherz halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Salatstreifen zu der **geraspelten Rüebli** in die Schüssel geben.

Zitrone vierteln.

Veganes cremiges Sojaprodukt und **Soft** von 1 [2] **Zitronenviertel** mit dem **Salat** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Ofenkartoffeln auf Teller geben, **Vegane Filetstücke** darauf anrichten und restlichen **Dip** darüber verteilen.

Mit **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Rüeblisalat dazu anrichten.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

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



Vegan chicken-style BBQ mix on baked potato served with carrot slaw and creamy dip

Vegan Under 650 calories 30-40 minutes • 454 kcal • Cook on day 3



Baking potato



Vegan chicken-style fillets



BBQ sauce



Yeast flakes



Vegan mayonnaise



Medium-hot mustard



Vegan creamy soy product



Lemon



Carrot



Romaine lettuce heart



Spring onions

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Vegan chicken-style fillet pieces	1 x	200 g	2 x	200 g
BBQ sauce 9 10	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Yeast flakes	1 x	5 g	2 x	5 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Medium-hot mustard 9	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Vegan creamy soy product 11	1 x	100 g	2 x	100 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 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. 460 g)
Calories	455 kJ/ 109 kcal	2.594 kJ/ 620 kcal
Fat	4.92 g	28.07 g
- incl. saturated fats	0.50 g	2.85 g
Carbohydrate	8.15 g	46.48 g
- incl. sugar	2.77 g	15.80 g
Protein	6.31 g	35.94 g
Salt	0.370 g	2.109 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 **10**) Celery **11**) Soya.

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



1 Roast the potatoes

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

Halve the washed potatoes lengthways, prick carefully several times with a fork on the open side, season with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and place on a baking tray lined with baking paper with the open side facing down.

Bake the potatoes in the oven on the middle shelf for 30-35 min. until they are soft.



2 For the dip

In a small bowl, mix yeast flakes with vegan mayonnaise, mustard and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* to make a smooth dip. Season with salt* and pepper*, then set aside.

Tip: If yeast flakes have not completely dissolved, stir again after about 5 min.



3 For the salad

Peel the carrot and coarsely grate into a large bowl. Halve the lettuce, then chop it into 1 cm wide strips. Add lettuce strips to the grated carrot in the bowl.

Quarter the lemon.

Mix vegan creamy soy product and the juice of 1 [2] lemon quarter(s) with the lettuce and season with salt* and pepper*.



4 Sauté fillet pieces

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

Sauté the vegan fillet pieces in it for 3-5 min.

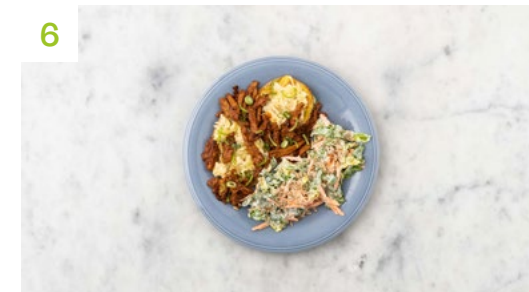
Remove the frying pan from the heat and deglaze the contents with BBQ sauce.



5 Finish recipe

Thinly slice the spring onions.

Turn the baked potato halves over after baking, spread half of the dip on the cut sides of the potatoes and loosen and mix the inside with a fork (be careful: hot!).



6 Serve

Place the baked potatoes on plates, arrange vegan fillet pieces on top and spread remaining dip alongside.

Top with spring onion rings.

Serve with the carrot salad.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

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!



Morceaux de filet végétaliens façon poulet marinés au BBQ sur pommes de terre au four, cole slaw de carottes et dip crémeux aux flocons de levure

33

Végétalien | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 454 kcal • Cuisiner au 3e jour



-  Pommes de terre au four
-  Morceaux de filet imitation
-  poulet Sauce BBQ
-  Flocons de levure
-  Mayonnaise végétalienne
-  Moutarde mi-forte
-  Produit de soja crémeux végétalien
-  Citron
-  Carottes
-  Cœur de laitue romaine
-  Oignon de printemps

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 petit bol, 1 économe et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Filets végétaliens façon poulet	1 x 200 g	2 x 200 g
Sauce barbecue 9) 10)	2 x 20 ml	4 x 20 ml
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Crème cuisine végétalienne au soja 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 460 g)
Valeur calorique	455 kJ/ 109 kcal	2.594 kJ/ 620 kcal
Lipides	4.92 g	28.07 g
- dont acides gras saturés	0.50 g	2.85 g
Glucides	8.15 g	46.48 g
- dont sucre	2.77 g	15.80 g
Protéines	6.31 g	35.94 g
Sel	0.370 g	2.109 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 **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). Couper les pommes de terre lavées en deux dans le sens de la longueur, les piquer plusieurs fois soigneusement côté découpe avec une fourchette, assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et les placer côté coupé vers le bas sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.

Enfourner les pommes de terre à mi-hauteur env. 30 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Faire revenir les morceaux de filet

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

Y faire revenir les morceaux de filet végétalien 3 à 5 min.

Retirer la poêle du feu et déglacer le contenu de la poêle avec la sauce BBQ.



Pour le dip

Dans un petit bol, mélanger les flocons de levure avec la mayonnaise végétalienne, la moutarde et 2 cs [4 cs] d'eau* pour obtenir une sauce lisse. Saler* et poivrer* puis réserver.

Astuce : Si les flocons de levure ne sont pas encore complètement dissous, remuer encore une fois après env. 5 min.



Terminer la recette

Trancher les oignons de printemps en fines rondelles.

Retourner les moitiés de pommes de terre au four après la cuisson, répartir la moitié du dip sur les surfaces coupées des pommes de terre et aérer l'intérieur à l'aide d'une fourchette puis mélanger (attention : c'est chaud !).



Pour la salade

Peler les carottes et les râper grossièrement dans un grand saladier.

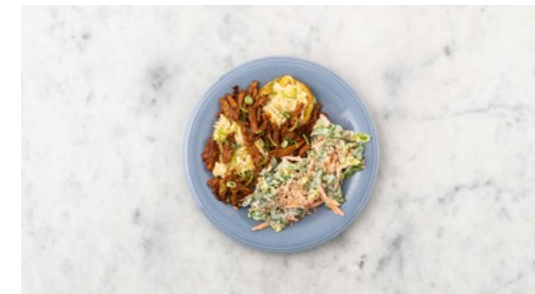
Couper le cœur de laitue en deux et en faire des lamelles d'1 cm de large.

Ajouter les lamelles de salade à la carotte râpée dans le saladier.

Couper le citron en quatre.

Ajouter le produit de soja crémeux végétalien et le jus de

1 [2] quartier(s) de citron à la salade, saler* et poivrer*.



Dresser

Disposer les pommes de terre au four dans les assiettes, disposer les morceaux de filet végétalien dessus et répartir le reste de la sauce par-dessus.

Parsemer de rondelles d'oignons de printemps.

Dresser la salade de carottes à côté.

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/



Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.