

# Vegan Fish & Chips mit Remoulade

dazu knackiger Salat mit Karotte und Tomate

**Klimaheld** Thermomix hilft • 777 kcal • Tag 3 kochen



-  vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art
-  Ofenkartoffel
-  Karotte
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  Tomate
-  Zwiebel
-  vegane Mayonnaise
-  Dill
-  Schnittlauch
-  Pflücksalat
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  mittelscharfer Senf
-  Zitrone, gewachst



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art 15)	8	12	16
Ofenkartoffel DE   FR   BE	3	5	6
Karotte DE   IL   NL   FR   IT   ES	1	2	2
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
Tomate NL   ES   MA   BE	1	1	2
Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Zitrone, gewachst ES   ZA   AR   TR   CL   EG	1	1	1

\*\*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.)

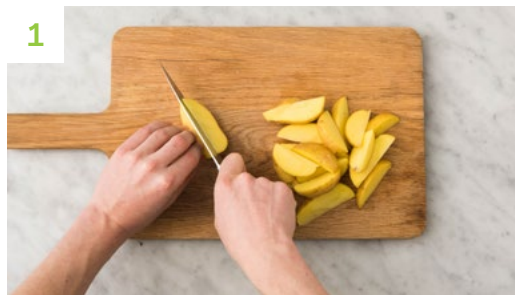
	100 g	Portion (ca. 670 g)
Brennwert	488 kJ/117 kcal	3251 kJ/777 kcal
Fett	6,07 g	40,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	4,1 g
Kohlenhydrate	11,23 g	74,8 g
– davon Zucker	1,58 g	10,5 g
Eiweiß	3,45 g	23 g
Salz	0,34 g	2,24 g

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!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien ZA: Südafrika AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten



## 1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 – 2 cm dicke Spalten schneiden und **Kartoffelspalten** auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen.

**Kartoffeln** mit **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 25 – 30 Min. im Ofen backen.

Währenddessen fortfahren.



## 2 Kleinigkeiten

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

**Tomate** in ca. 1 cm Spalten schneiden.

**Karotte** schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## 3 Für den Salat

**Karottenstücke**, **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

**Karotten** in eine große Schüssel umfüllen.

**Tomatenstücke** und **Schnittlauchröllchen** unter die **Karotten** heben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

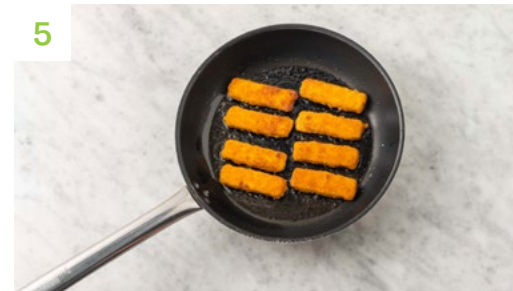


## 4 Remoulade zubereiten

**Dillfähnchen** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**Zwiebel** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

**Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, **Senf**, **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, zugeben und **15 Sek./Reverse/Stufe 3** vermischen. **Remoulade** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Knusperstäbchen braten

5 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und die **veganen Knusperstäbchen** darin für 2 – 3 Min. pro Seite goldbraun braten.



## 6 Anrichten

**Pflücksalat** unter den **Karotten-Tomaten-Salat** heben und auf Teller verteilen. **Kartoffelspalten** und **Knusperstäbchen** daneben anrichten. Zusammen mit der **Remoulade** genießen. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

