

Crispy Bites aus veganen Filetstücken mit Kartoffelspalten und buntem Slaw

Vegan Thermomix hilft • 883 kcal • Tag 3 kochen



Ofenkartoffel



Panko-Mehl



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Karotte



Salatherz (Romana)



Sriracha Sauce



Planted vegane Filetstücken Hähnchen-Art, Kräuter-Zitrone



Zu Cookidoo® hinzufügen



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Mehl*, Wasser*, Öl*, Weißweinessig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE FR BE	3	5	6
Panko-Mehl 15)	25 g	37,5 g**	50 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Salatherz (Romana)	1	2	2
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Planted vegane Filetstücke			
Hähnchen-Art, Kräuter-Zitrone 9)	160 g	320 g	320 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. 620 g)
Brennwert	593 kJ/142 kcal	3695 kJ/883 kcal
Fett	8,7 g	53,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,7 g
Kohlenhydrate	11,2 g	69,5 g
– davon Zucker	2,3 g	14,1 g
Eiweiß	4,3 g	26,9 g
Salz	0,6 g	3,73 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

NL: Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



1 Kartoffeln rösten

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

Kartoffeln in 6 oder 8 Spalten schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.

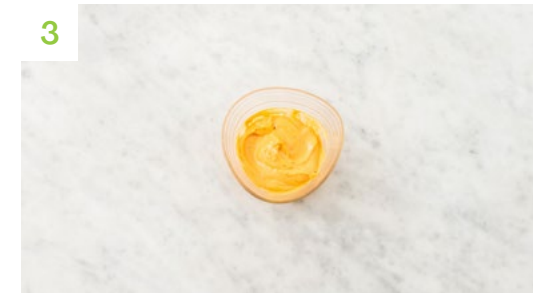


2 Slaw vorbereiten

Karotte nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.

Karotten, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karotten** in eine große Schüssel umfüllen.

Romanasalat in feine Streifen schneiden und in die Schüssel zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



3 Für den Dip

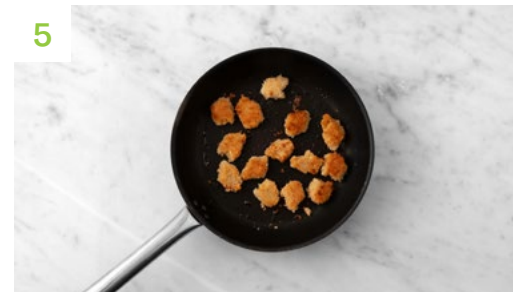
In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** und **Sriracha** zu einem **Dip** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Für die Crispy Bites

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl***, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser***, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Vegane Filetstücke dazugeben und gut untermischen, sodass sie rundherum mit der **Mischung** bedeckt sind. **Panko-Mehl** dazugeben und alles gut durchmischen.



5 Filetstücke anbraten

5 – 7 Min. vor dem Ende der Ofengarzeit in einer großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** auf hoher Hitze erhitzen. Panierte **Filetstücke** dazugeben und 4 – 6 Min. rundherum braten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



6 Anrichten

Kartoffelspalten auf Teller verteilen. **Slaw** und **Crispy Bites** daneben anrichten und mit **Sriracha-Mayo** servieren.

Guten Appetit!

*Nur verwendbar, wenn die Funktion „Meine Kreationen“ in Cookido® aktiv ist. Nicht verfügbar für TMS oder ältere Modelle. Gültig für Deutschland. Mehr Infos unter www.hellofresh.de/about/thermomix.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

