

Röstkartoffeln mit Kräuterseitlingsrahm

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien **Klimaheld** Vegan 35 – 45 Minuten • 2623 kJ/627 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Knoblauchzehe



Baby-Kräuterseitlinge



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Soja Kochcrème



Petersilie glatt



Schnittlauch



Babyspinat



vegane Mayonnaise



Sojasoße



Hefeflocken



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	800 g	1200 g	1600 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	9 g**	12 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	6 g	6 g
Soja Kochcrème 11)	125 ml**	250 ml	250 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	25 ml	50 ml
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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	423 kJ/101 kcal	2623 kJ/627 kcal
Fett	4,86 g	30,15 g
– davon ges. Fettsäuren	0,48 g	2,96 g
Kohlenhydrate	11,42 g	70,83 g
– davon Zucker	1,12 g	6,97 g
Eiweiß	2,46 g	15,26 g
Salz	0,521 g	3,234 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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



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 [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelscheiben 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.

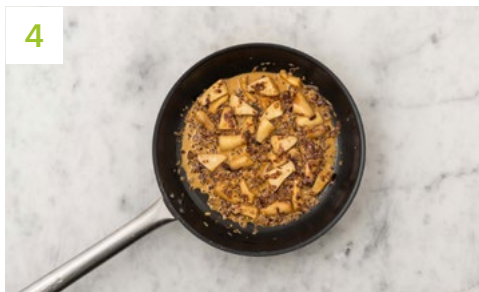
Knoblauch abziehen und fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken und **Schnittlauch** in feine Ringe schneiden.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** zusammen mit **Schnittlauchringen** und einem Viertel [**Hälfte | Hälfte**] der **Soja Kochcrème** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße vorbereiten

In den letzten 10 Min. der Garzeit der **Kartoffeln** 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Baby-Kräuterseitlinge** und **Zwiebeln** darin für 3 – 4 Min. anbraten.

„**Hello Smoky Paprika**“ und **Knoblauch** hinzugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten.

Ein Viertel [**Hälfte | Hälfte**] der **Soja Kochcrème** und Hälfte [**drei Viertel | ganze**] der **Sojasoße** zum Ablöschen des Pfanneninhalts nutzen.



Soße vollenden

Hefeflocken und **Spinat** hinzugeben und für 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** etwas zusammenfällt. Ggf. etwas **Wasser*** hinzugeben und mit **Pfeffer*** abschmecken.

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



Anrichten

Röstkartoffeln auf Teller verteilen und die cremige **Kräuterseitlingsoße** darüber geben.

Mit **Petersilie** garnieren und mit dem restlichen **Spinatblätter** toppen.

Nach Belieben den **Schnittlauchdip** darüber verteilen und genießen.

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>



Kräuterseitlinge

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