














Vegan Fish & Chips mit Remoulade

dazu knackiger Salat mit Karotte und Tomate

Vegan 30 – 40 Minuten • 797 kcal • Tag 3 kochen



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art 15	8	12	16
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	3	5	6
Karotte DE NL DK	1	2	2
veganes cremiges Sojaprodukt 11	100 g	100 g	200 g
Tomate NL ES MA	1	1	2
Schalotte FR NL DE	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf 9	10 ml	15 ml**	20 ml
Zitrone, ungewachst ZA ES AR	1	1	1
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 660 g)
Brennwert	504 kJ/121 kcal	3333 kJ/797 kcal
Fett	6,46 g	42,73 g
– davon ges. Fettsäuren	0,59 g	3,88 g
Kohlenhydrate	11,27 g	74,49 g
– davon Zucker	1,66 g	10,97 g
Eiweiß	3,46 g	22,87 g
Salz	0,246 g	1,629 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 ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien FR: Frankreich EG: Ägypten MA: Marokko MT: Malta IL: Israel PT: Portugal CY: Zypern DK: Dänemark ZA: Südafrika AR: Argentinien



Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 – 2 cm Spalten schneiden. **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 im Ofen 25 – 30 Min. backen.



Remoulade zubereiten

Schalottenwürfel durch ein Sieb abgießen und zurück in die kleine Schüssel geben.

Schalottenwürfel mit **Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, **Senf**, gehacktem **Dill** und **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** vermengen. **Remoulade** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitung

Schalotte abziehen und fein hacken.

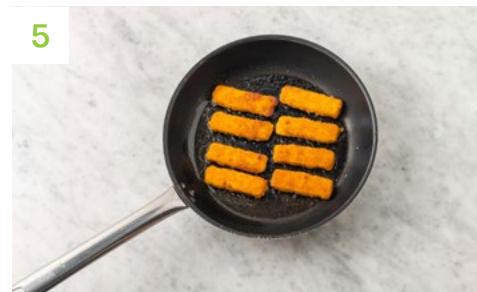
Schalottenwürfel in einer kleinen Schüssel mit heißem **Wasser** bedeckt beiseitestellen.

Tipp: Durch das Einweichen werden die **Schalottenwürfel** milder im Geschmack.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Dill fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Knusperstäbchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Vegane Knusperstäbchen** darin 2 – 3 Min. pro Seite goldbraun braten.



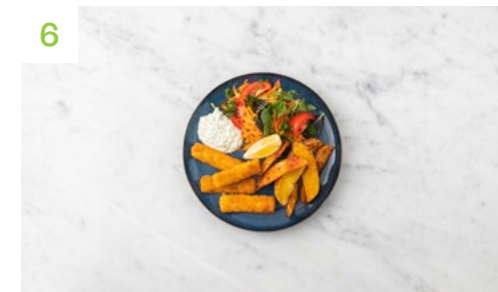
Für den Salat

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Schnittlauch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Karotte schälen und grob in die große Schüssel zu dem **Dressing** raspeln.

Tomate in ca. 1 cm Spalten schneiden und ebenfalls zu dem **Dressing** geben.



Anrichten

Kurz vor dem Servieren den **Salatmix** unter das **Dressing** heben und auf Teller verteilen.

Kartoffelspalten und **Knusperstäbchen** daneben anrichten. Zusammen mit der **Remoulade** genießen. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!