

Veganes Pulled in BBQ-Marinade auf Ofenkartoffel

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 571 kcal • Tag 3 kochen



-  Ofenkartoffeln
-  Planted veganes Pulled in BBQ-Marinade
-  BBQ-Soße
-  Hefeflocken
-  vegane Mayonnaise
-  mittelscharfer Senf
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  Zitrone, ungewachst
-  Karotte
-  Salatherz (Romana)
-  Frühlingszwiebel

 **Natürlicher Geschmack**

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Planted veganes Pulled in BBQ-Marinade 9) 17) BBQ-Soße 9) 10)	160 g	220 g	320 g
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
Zitrone, ungewächst ZA ES AR	1	1	1
Karotte DE NL DK	1	2	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2

**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. 540 g)
Brennwert	439 kJ/105 kcal	2391 kJ/571 kcal
Fett	5,10 g	27,77 g
– davon ges. Fettsäuren	0,48 g	2,59 g
Kohlenhydrate	9,40 g	51,24 g
– davon Zucker	3,83 g	20,90 g
Eiweiß	4,30 g	23,46 g
Salz	0,490 g	2,670 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 17) Hafer

(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 ZA: Südafrika AR: Argentinien DK: Dänemark IT: Italien



Kartoffeln backen

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

Gewaschene, ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren, vorsichtig mehrmals mit einer Gabel auf der Schnittseite einstechen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 30 – 35 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Währenddessen fortfahren.



Pulled anbraten

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

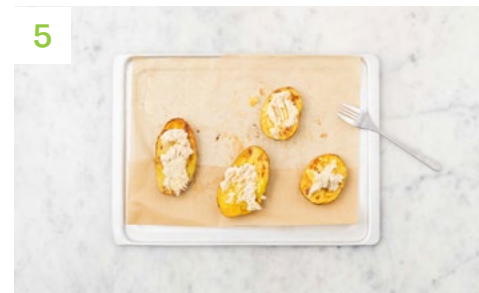
5 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit in der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und das **Planted vegane Pulled** in **BBQ-Marinade** für 3 – 5 Min. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und **Pfanneninhalte** mit **BBQ-Soße** ablöschen



Dip zubereiten

Mayonnaise, **Hefeflocken**, **Senf**, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 3** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen.

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



Fertigstellen

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

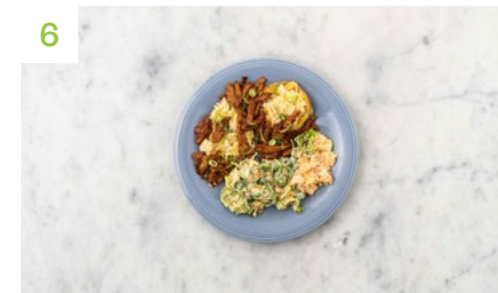


Für den Salat

Zitrone in vier Spalten schneiden.

Karotte in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Veganes cremiges Sojaprodukt**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 5** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen, **Salatherz** in 1 cm breite Streifen schneiden und **Salatstreifen** zu der **Karotte** in die Schüssel geben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



Anrichten

Ofenkartoffeln auf Teller geben, **veganes Pulled** darauf anrichten und restlichen **Dip** darüber verteilen. Mit **Frühlingszwiebelringen** toppen. **Karottensalat** dazu anrichten.

Guten Appetit!

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

