

MARLEY SPOON



RS Vegane Fischstäbchen mit Dill-Dip

und geröstetem Ofengemüse



ca. 45min



4 Portionen

Unsere Easy-Prep-Rezepte machen dir das Leben besonders leicht und passen sich all deinen Plänen an: Du brauchst ein kleines Abendessen, eine Extra-Portion Soulfood für trübe Tage, oder einfach ein Gericht, bei dem Kinder nicht nur mitessen, sondern auch mitkochen können? Nichts leichter als das. Folge unserem Rezept und zaubere in vier einfachen Schritten dein nächstes Lieblingsgericht. Los geht's!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Kapern
- 10g Dill
- 2 Pck. vegane Fischstäbchen ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 743kcal, Fett 46.0g,
Kohlenhydrate 63.7g, Eiweiß 14.7g



1. Aus eins mach keins

Wenn du keine Lust auf Pfannen-Abwasch hast, kannst du die veganen Fischstäbchen auch ca. 12Min. vor Ende der Backzeit zum Gemüse aufs Blech geben und im Ofen backen. Wenden nicht vergessen!



4. Dip anrühren

Die **Kapern** und den **Dill** grob schneiden und mit 6EL Mayonnaise, 2TL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dip** verrühren. Bis zum Servieren kalt stellen.



2. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** und die **Kartoffeln** samt Schale in dicke Pommes-Stifte schneiden.



5. Fischstäbchen braten

Die **veganen Fischstäbchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 4-5Min. goldbraun braten und mit dem **gerösteten Gemüse** und dem **Kapern-Dill-Dip** servieren.



3. Gemüse backen

Die **Karotten** und die **Kartoffeln** auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen mit 3EL Pflanzenöl und 1TL Salz vermengen und im Ofen in 25-30Min. goldbraun backen. Zwischendurch ein bis zwei Mal wenden.



6. Dip-Tip

Falls der Kapern-Dill-Dip bei Kindern (oder anderen Tischgästen) nicht so gut ankommt, wären sie vielleicht eher für eine Alternative aus Mayonnaise, ein bisschen Senf und klein gewürfelte Essiggurken zu haben. Oder für Ketchup, der geht eigentlich immer.