



RS Vegane Fischstäbchen mit Dill-Dip

und geröstetem Ofengemüse



ca. 45min



2 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 758kcal, Fett 49.6g,
Kohlenhydrate 59.8g, Eiweiß 14.3g



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!



2. Gemüse schneiden

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



3. Gemüse backen

Die **Karotten** und die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen und im Ofen in 25-30Min. goldbraun backen. Zwischendurch ein bis zwei Mal wenden.



4. Dip anrühren

Die **Kapern** und die **½ des Dills** (oder mehr nach Geschmack) grob schneiden und mit 3EL Mayonnaise, 1TL hellem Essig und 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dip** verrühren. Bis zum Servieren kalt stellen.



5. Fischstäbchen braten

Die **veganen Fischstäbchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 4-5Min. goldbraun braten und mit dem **gerösteten Gemüse** und dem **Kapern-Dill-Dip** servieren.



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 gewürfelten Essiggurken zu haben. Oder für Ketchup, der geht eigentlich immer.