

# MARLEY SPOON



## Röstgemüse aus dem Ofen

mit Bohnen und Chorizo



30-40min



2 Personen

Die typische rote Farbe sowie das rauchige Aroma dieser gewürzten Chorizo-Wurst kommt von dem beigemischtem Pimentón - ein typisches Gewürz der spanischen Küche, das aus getrockneten Paprika gemahlen wird. Zusammen mit weißen Bohnen, Paprika und Rucola kombiniert sich "frisch" und "herzhaft" zu deinem leckeren Abendessen!

## Was du von uns bekommst

- Rucola
- gelbe Paprika
- Chorizo
- rote Paprika
- weiße Bohnen
- Tomaten
- rote Zwiebel
- Laszlos Gulaschgewürz
- Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 745.0kcal, Fett 49.3g, Eiweiß 29.7g, Kohlenhydrate 39.2g



**1. Paprika schneiden**

Den Umluftbackofen auf 220°C vorheizen. Die **Paprika** vierteln und vom Kerngehäuse befreien, dann in ca. 2-3cm große Streifen schneiden.



**2. Gemüse vorbereiten**

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen.



**3. Gemüse rösten**

Nun die **Paprika** und **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gut mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen. Alles für ca. 20-25Min. im Ofen garen.



**4. Chorizo vorbereiten**

Währenddessen die **Chorizo** mit einem scharfen Messer von der Pelle befreien und ebenfalls in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. 15Min. vor Backende die **Chorizostücke** auf das Backblech verteilen und im Ofen mitgaren. Die **Bohnen** für die letzten ca. 5Min. mitbacken.



**5. Dressing rühren**

Inzwischen die **Tomaten** sechsteln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden oder pressen. Die **Hälfte vom Knoblauch** mit 2EL Olivenöl und 2EL Essig mischen sowie mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einem Dressing abschmecken.



**6. Salat fertigstellen**

Sobald das **Gemüse** fertig ist, alles mit dem **Dressing** und **1EL der Gewürzmischung** abschmecken und die **Tomaten** untermengen. **Rucola** halbieren und vorsichtig unterheben.