

MARLEY SPOON



Vegetarische gemischte Tapas

mit kanarischer Kräutersalsa



30-40min



4 Personen

Tapas werden in Spanien am liebsten zu einem Glas Wein oder Bier genossen und sind fester Bestandteil der landestypischen Esskultur. Wir bringen eine bunte Auswahl vegetarischer Tapas auf den Tisch und servieren sie euch mit einer typisch kanarischen Kräutersauce, namens "Mojo verde". Die würzige Salsa aus Petersilie, Koriander und Knoblauch verfeinert Fisch, gegrilltes Fleisch oder unsere knus...

Was du von uns bekommst

- Tante Mizzis Bratengewürz
- frische Petersilie
- frischer Koriander
- Pinienkerne¹⁵
- Knoblauchzehe
- Oliven grün ohne Kern
- rote Paprika
- Champignons
- Babyspinat
- Drillinge

Was du zu Hause benötigst

- Butter⁷
- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Stabmixer

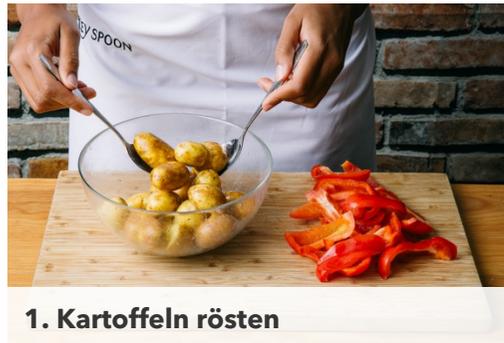
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 560.0kcal, Fett 29.7g, Eiweiß 14.4g, Kohlenhydrate 52.1g



1. Kartoffeln rösten

Backrohr auf 210°C Umluft vorheizen. Größere **Kartoffeln** halbieren. 2TL Salz mit 2EL Wasser und 2EL Öl verrühren, dann die **Kartoffeln** gut damit einreiben und auf ein mit Backpapier belegtem Blech verteilen, ca. 25Min. rösten. Inzwischen **Paprika** vierteln, entkernen und in 2cm dicke Streifen schneiden, dann die letzten 15Min. mit den **Kartoffeln** backen.



4. Kräutersalsa zubereiten

Für die Kräutersalsa die **Kräuter** grob hacken und den **Knoblauch** schälen. Dann die **Kräuter** mit 3EL Essig, 3EL ÖL, 3EL Wasser, zwei **Knoblauchzehe** und je 1Prise Salz und Zucker in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Essig, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.



2. Oliven marinieren

Währenddessen die **Oliven** mit der **Hälfte der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und 1TL Essig marinieren. Bis zum Servieren ziehen lassen.



5. Pilze braten

Pilze mit einem feuchten Tuch oder einer Pilzbürste putzen, dann vierteln, übrigen **Knoblauch** in Scheiben schneiden. Die Spinatpfanne auswischen und erneut auf höchste Stufe erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, den übrigen **Knoblauch**, die **Pilze** und 2EL Öl hineingeben und ca. 3-4Min. scharf anbraten, dabei kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Spinat zubereiten

Eine große Pfanne ohne Fett mittelhoch erhitzen. **Pinienkerne** darin ca. 1-2Min. anrösten, aus der Pfanne nehmen. **Spinat** mit 2EL Wasser ca. 2-3Min. in der Pfanne zusammenfallen lassen. **Übrige Gewürzmischung**, 1/2TL Zucker und Pfeffer dazugeben. **Spinat** mit 1TL Butter bei geringer Hitze ca. 2Min. köcheln. Mit den **Pinienkernen** vermengen und warm beiseite stellen.



6. Tapas anrichten

Zum Schluss die **Kartoffeln** in eine Schale geben und mit etwas **Kräutersalsa** beträufeln. **Paprika, Pilze, Spinat** und **Oliven** in je einem Schälchen anrichten und die übrige **Salsa** dazu servieren.