

MARLEY SPOON



Rauchige Röstkartoffeln

mit Kichererbsen und grünem Salat



20-30min



2 Personen

Diese spanischen Backkartoffeln überzeugen uns mit einer Kombi aus Paprika und Kichererbsen mit geräuchertem Paprikapulver. Kichererbsen gehören übrigens zu den besten, pflanzlichen Proteinlieferanten! Ps.: Gut Essen und Gutes tun: Für jede Bestellung von diesem Gericht spendet Marley Spoon 0.10€ an die Wiener Tafel.

Was du von uns bekommst

- Romanasalat
- Kartoffelnetz
- Kichererbsen
- Joghurt⁷
- Pimenton, geräuchertes Paprikapulver
- Salatgurke
- rote Paprika
- Mayonnaise^{3,10}
- Knoblauchzehe
- unbehandelte Zitrone
- passierte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 780.0kcal, Fett 37.4g, Eiweiß 23.0g, Kohlenhydrate 87.3g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Kartoffeln** gut waschen, samt Schale in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Die **Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. Das Rohr auf 180°C Umluft vorheizen.



2. Gemüse garen

Die **Kartoffeln** zusammen mit den **Kichererbsen** auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit 1EL Öl und Salz würzen und für ca. 30Min. im Rohr goldbraun rösten. Nach 15Min. die **Paprika** hinzugeben und mitrösten.



3. Knoblauch schneiden

Während das Gemüse im Rohr ist, eine **Knoblauchzehe** schälen und in feine Scheiben schneiden, die andere **Knoblauchzehe** schälen und pressen oder fein reiben.



4. Sauce zubereiten

In einem Topf 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen und den **geschnittenen Knoblauch** ca. 1-2Min. darin goldbraun rösten. Aufpassen, dass er nicht zu dunkel wird, sonst wird er bitter. Die **Tomaten** und **1TL Pimenton** dazugeben und für ca. 5Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.



5. Salat zubereiten

Inzwischen **Gurke** der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. **Saft der Zitrone** auspressen. Salatstunk abschneiden, **Salat** in 1cm dicke Streifen schneiden. Nun in einer großen Schüssel **2EL Zitronensaft**, 2EL Wasser, 1-2EL Öl, Salz und Pfeffer mit der **Gurke** und dem **Salat** vermischen.



6. Anrichten

Nun **1/2 Becher Joghurt** mit **Mayonnaise**, nach Geschmack halbem oder ganzem TL **geriebenen Knoblauch** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Kartoffeln** und das **Gemüse** auf Teller verteilen und mit der **Tomatensauce** beträufeln. Zusammen mit dem **Salat** und dem **Joghurt-Dip** servieren.