

# MARLEY SPOON



## Rauchige Röstkartoffeln

mit Kichererbsen und grünem Salat



20-30min



4 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

- Joghurt <sup>7</sup>
- Romanasalat
- Kartoffelnetz
- Pimenton, geräuchertes Paprikapulver
- unbehandelte Zitrone
- Salatgurke
- Kichererbsen
- rote Paprika
- Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- Knoblauchzehe
- passierte Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

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

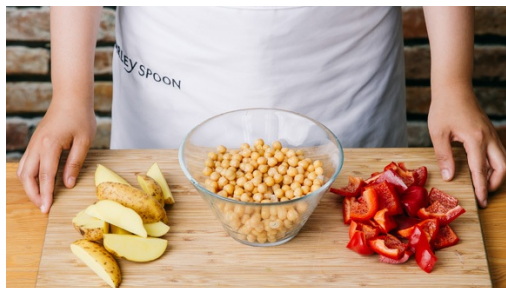
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 773.0kcal, Fett 37.3g, Eiweiß 22.8g, Kohlenhydrate 86.2g



### 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 2EL 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, zwei **Knoblauchzehen** schälen und in feine Scheiben schneiden, die andere **Knoblauchzehe** schälen und pressen oder fein reiben.



### 4. Sauce zubereiten

In einem Topf 2EL 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 **1-2TL Pimenton** dazugeben und für ca. 5Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.



### 5. Salat zubereiten

Inzwischen **Gurken** der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. **Saft der Zitrone** auspressen. Salatstrunk abschneiden, **Salat** in 1cm dicke Streifen schneiden. Nun in einer großen Schüssel **4EL Zitronensaft**, 4EL Wasser, 2-3EL Öl, Salz und Pfeffer mit den **Gurken** und dem **Salat** vermischen.



### 6. Anrichten

Nun **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.