

MARLEY SPOON



Geröstete Debreziner

mit Süßkartoffel-Gemüsesalat



30-40min



4 Personen

Wer denkt, dass Salate nicht satt machen, sollte unbedingt dieses Gericht probieren! Knackige Debreziner geben dem Gemüsesalat ein wunderbar würziges Aroma, Süßkartoffelwedges aus dem Backrohr halten uns lange satt und frische Paradeiser sorgen für eine frische Note! Köstlich!

Was du von uns bekommst

- Spitzpaprika
- Petersilie
- Süßkartoffeln
- Debreziner
- rote Zwiebel
- Salatherz
- Tomaten
- Knoblauchzehe
- Süßkartoffeln
- Scharfmacher Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 539.0kcal, Fett 34.4g, Eiweiß 13.4g, Kohlenhydrate 42.6g



1. Süßkartoffel schneiden

Das Backrohr auf 220°C Umluft vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen, einmal quer und einmal längs halbieren, dann in ca. 1cm dicke Stifte schneiden.



4. Gemüse rösten

Nun die **Süßkartoffeln, Paprika, Knoblauch** und **Zwiebeln** mit den **Debrezinern** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gut mit 1-2TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen. Alles für ca. 20-25 Min im Backrohr garen.



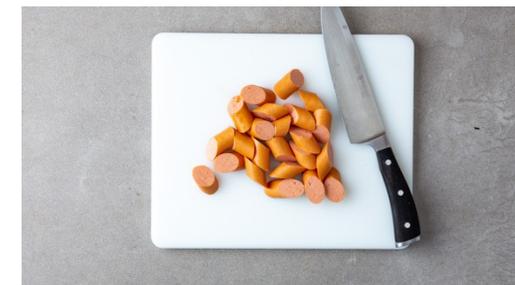
2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln und vom Kerngehäuse befreien, dann in ca. 2cm dicke Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden.



5. Dressing mischen

Inzwischen die **Paradeiser** halbieren. **Petersilie** ohne Stiele grob hacken. 4-5EL Olivenöl und 3EL Essig mischen und mit Salz und Pfeffer und **Hälfte** des **Scharfmacher Gewürzes** zu einem **Dressing** abschmecken. Das **Salatherz** vom Strunk befreien, dann die Blätter auseinander ziehen und in mundgerechte Stücke schneiden.



3. Debreziner schneiden

Debreziner in 2cm dicke, schräge Stücke schneiden.



6. Salat mischen

Sobald das **Gemüse** fertig ist, alles etwas abkühlen lasse, dann mit dem **Salat, Paradeiser, Petersilie** und dem **Dressing** vermengen. Je nach gewünschtem Schärfegrad mehr von dem **Scharfmacher Gewürz** untermischen.