

MARLEY SPOON



Saftiges Sandwich mit Röst-Gemüse und Knusper-Chips



30-40min



2 Personen

Wer kann hier noch widerstehen? Mediterranes Gemüse, das wir im Ofen saftig und goldbraun rösten, geben wir zusammen mit einem köstlichen Dip aus Sauerrahm und einer glücklich-machenden Gewürzmischung auf warme Vollkorn-Brötchen. Als i-Tüpfelchen servieren wir dazu knusprig gebackenen Kartoffel-Chips.

Was du von uns bekommst

- Spitzpaprika Rot
- Frühlingszwiebel
- Melanzani
- Mehrkornbrötchen 1,11,15
- Kartoffelnetz
- Sauerrahm 7
- Glücks-Blüten-Zubereitung
- Zucchini

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 710.0kcal, Fett 27.5g, Eiweiß 20.5g, Kohlenhydrate 86.1g



1. Kartoffeln vorbereiten

Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. Die **Kartoffeln** mit dem Messer in sehr feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit 1EL Öl und Salz würzen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, sodass die Scheiben möglichst flach nebeneinander liegen. Im obersten Drittel des Ofens ca. 20Min. goldbraun rösten.



4. Gemüse rösten

Das **Gemüse** nun ein weiteres mit Backpapier belegtes Backblech geben und gut mit der **Marinade** vermengen. Eine Schiene unter den Kartoffeln im Backofen ca. 15- 20Min. goldbraun rösten. Die **Brötchen** nach Packungsangabe einige Minuten im Backofen mit aufbacken und dann etwas auskühlen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Zucchini** in 0.5-1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Melanzani** vom Strunk befreien und längs in ebenso feine Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln und vom Kerngehäuse befreien.



5. Aufstrich zubereiten

Inzwischen die **Frühlingszwiebel** in sehr feine Ringe schneiden, dann zusammen mit dem **Sauerrahm** vermengen und mit übriger **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Marinade vorbereiten

Aus 1EL **Gewürzmischung**, 3EL Öl, sowie Salz und Pfeffer eine Marinade rühren.



6. Sandwich zusammenstellen

Die **Brötchen** durchschneiden. Auf beiden Seiten mit etwas Aufstrich bestreichen, mit dem gerösteten **Gemüse** belegen und zuklappen. Dazu die **Kartoffel-Chips** mit dem restlichen **Aufstrich** servieren.