



## Spanische Back-Kartoffeln

mit Kichererbsen und Gurken-Salat



20-30min



2 Personen

Es gibt Back-Kartoffeln, aber nicht irgendwelche: Diese spanische Variante überzeugt uns mit einer Kombi aus knusprig gebackenen Kartoffeln, Paprika und Kichererbsen, getoppt mit einer saftigen Tomatensauce und erfrischem Dip. Kichererbsen werden übrigens wegen dem lateinischen Wort "Cicer", die römisch Bezeichnung für sie, so genannt. Glücklicherweise macht das Gericht aber allemal!

## Was du von uns bekommst

- rote Paprika
- Knoblauchzehe
- unbehandelte Zitrone
- Joghurt<sup>7</sup>
- Laszlos Gulaschgewürz
- Kichererbsen
- Kartoffelnetz
- Mayonaise<sup>3,10</sup>
- gewürfelte Tomaten
- Salatgurke
- Vogerlsalat

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backofen mit Umluftfunktion
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 80.4g, Eiweiß 21.0g



**1. Gemüse vorbereiten**

Die **Kartoffeln** gut waschen, samt Schale in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. Den Ofen 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 Ofen goldbraun rösten. Nach 15Min. die **Paprika** hinzugeben und mitrösten.



**3. Knoblauch schneiden**

Während das Gemüse im Ofen ist, den **Knoblauch** schälen und in feine Scheiben schneiden.



**4. Sauce zubereiten**

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



**5. Salat zubereiten**

Inzwischen **Gurke** schälen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel herauschaben und in dünne Scheiben schneiden. Saft der **Zitrone** auspressen. Nun in einer großen Schüssel **1EL Zitronensaft**, **1EL Wasser**, **1EL Öl**, Salz und Pfeffer mit der **Gurke** und dem **Salat** vermischen.



**6. Anrichten**

Die **Kartoffeln** und das **Gemüse** auf Teller verteilen und mit der **Tomatensauce** beträufeln. Nun 1/2 Becher **Joghurt** mit **Mayonaise**, Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem **Salat** servieren.