

MARLEY SPOON



Spanische Back-Kartoffeln

mit Kichererbsen und Gurken-Salat



20-30min



4 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

- Salatgurke
- Kartoffelnetz
- Kichererbsen
- rote Paprika
- Tomaten geschält
- Mayonnaise ^{3,10}
- Vogerlsalat
- Paprikapulver
- Knoblauchzehe
- unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 24.7g, Kohlenhydrate 77.2g, Eiweiß 18.0g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. 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.



4. Sauce zubereiten

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



2. Gemüse garen

Die **Kartoffeln** zusammen mit den **Kichererbsen** auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit 2-3EL Öl und Salz würzen und für ca. 30Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach 15Min. die **Paprika** hinzugeben und mitrösten.



5. Salat zubereiten

Inzwischen **Gurke** schälen, längs halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel herauschaben und in dünne Scheiben schneiden. Schale der **Zitrone** abreiben und Saft auspressen. Nun in einer großen Schüssel 4EL **Zitronensaft**, 4-6EL Öl, Salz und Pfeffer mit der **Gurke** und dem **Salat** vermischen.



3. Knoblauch schneiden

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



6. Anrichten

Die **Kartoffeln** und das **Gemüse** auf Teller verteilen und mit der Tomatensauce beträufeln. **Mayonnaise** mit 1TL **Zitronenschale**, 1EL Wasser und Pfeffer verrühren. Nun die Mayonnaise darüber verteilen und zusammen mit dem **Salat** servieren.