



<650kcal: Vegetarischer Kapsalon

mit Portobello-Gravy und Joghurtsauce



ca. 40min



3-4 Personen

Kapsalon, was auf deutsch „Friseursalon“ bedeutet, ist ein sehr beliebtes Gericht in den Niederlanden und besteht ursprünglich aus Schichten von Pommes, Fleisch, Käse und Eisbergsalat. Unsere heutige Variante wird mit knusprig gebackenen Kartoffelspalten, einer würzigen Portobello-Pilz-Gravy, knackigem Romanasalat, fruchtiger Tomate und einer erfrischenden Knoblauch-Joghurtsauce zum vegetarischen Hochgenuss. Eet smakelijk!

Was du von uns bekommst

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 8 Portobello-Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Joghurt⁷
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 2 TL Honig
- 2 EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 521 kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 16.1g



1. Zutaten schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Pilze** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden.



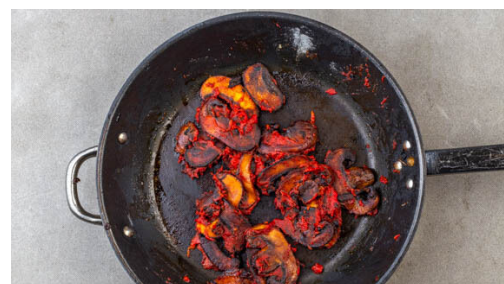
4. Joghurtsauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** sowie je **1 kräftigen Prise Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer vermengen, dabei ggf. mit mehr **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer nachwürzen. Die **Tomaten** grob würfeln und mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Romanasalat** in ca. 2cm breite Streifen schneiden.



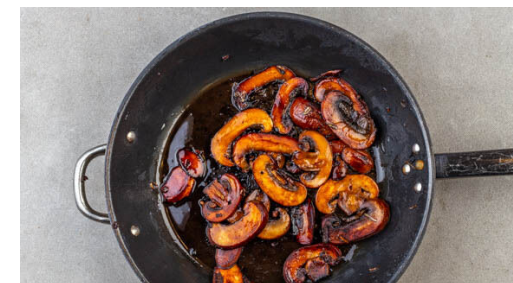
2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffelspalten** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit jeweils 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz vermengen und gleichmäßig verteilen, dann im Ofen 20-24 Min. backen, bis die **Kartoffelspalten** goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden und je nach Ofen die Position der Bleche tauschen.



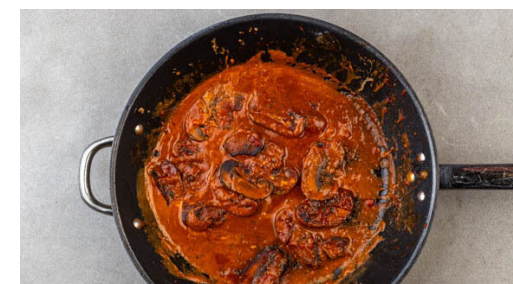
5. Gravy ansetzen

Das **Tomatenmark** und die **restliche Gewürzmischung** zu den **Pilzen** geben und ca. 2 Min. mitbraten, dann 2 EL Mehl einrühren.



3. Pilze anschwitzen

Die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer großen Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 1 Min. glasig anbraten. Die **Pilze**, 2 EL Balsamicoessig und je 1 kräftige Prise Pfeffer in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 6-8 Min. braten, bis die **Pilze** weich sind.



6. Gravy köcheln

Das **Brühgewürz**, **5 EL Joghurtsauce** und 300 ml Wasser einrühren und bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren 2-3 Min. durchwärmen. Mit 2 TL Honig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Kartoffelspalten** mit der **Pilz-Gravy**, dem **Salat** und den **Tomaten** anrichten und mit der **restlichen Joghurtsauce** und den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.