



Vegetarischer Kapsalon mit Portobello-Gravy und Joghurtsauce



ca. 40min



2 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!

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Portobello-Pilze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Tomate
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

- 1TL Honig
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Gluten (1), Milch (2), Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 502kcal, Fett 19.9g,
Kohlenhydrate 63.9g, Eiweiß 15.7g



4. Joghurtsauce anrühren

2. Kartoffeln backen

5. Gravy ansetzen

3. Pilze anschwitzen

6. Gravy köcheln

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(6a9b39b98eb945faa14c645ec99e4eaa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(182077db5bac9ff62bf376fe37ffa951_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6ed6a340e0627314752774197e63f07e_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**