



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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



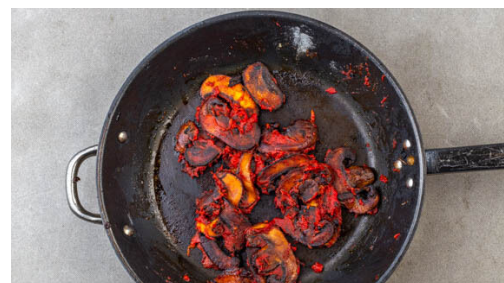
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Pilze** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden.



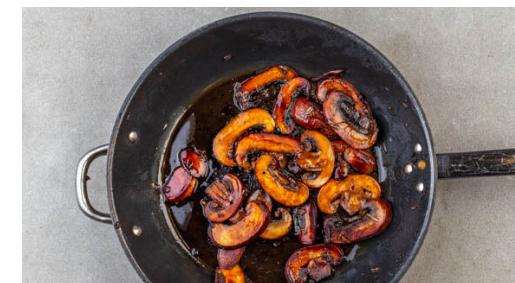
Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** sowie je **1 Prise Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer vermengen, dabei ggf. mit mehr **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer nachwürzen. Die **Tomate** grob würfeln und mit 1 kräftigen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



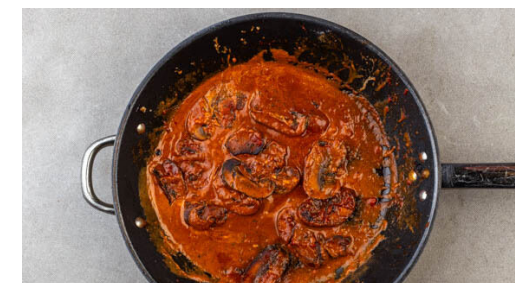
Die **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und gleichmäßig verteilen, dann im Ofen 20–24Min. backen, bis die **Kartoffelspalten** goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



Das **Tomatenmark** und die **restliche Gewürzmischung** zu den **Pilzen** geben und ca. 2Min. mitbraten, dann 1EL Mehl einrühren.



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



Die **½ des Brühgewürzes**, **2½EL Joghurtsauce** und 150ml Wasser einrühren und bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren 2-3Min. durchwärmen. Mit 1TL 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.