MARLEY SPOON

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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 502kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 63.9g, Eiweiß 15.7g

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 Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Pilze** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden.

2. Kartoffeln backen

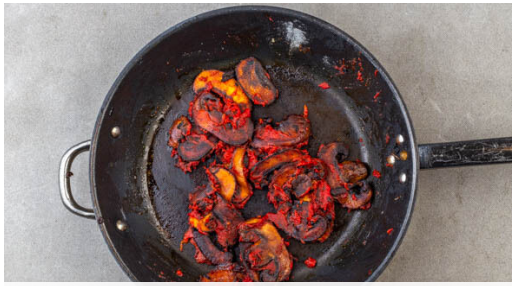
Die **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und gleichmäßig verteilen, dann im Ofen 20–24Min. backen, bis die **Kartoffelspalten** goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

3. Pilze anschwitzen

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.

4. Joghurtsauce anrühren

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.



5. Gravy ansetzen

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

6. Gravy köcheln

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**