

MARLEY SPOON



Vegetarisches Jalfrezi auf Ofenkartoffeln

mit Lauchzwiebeln und Spinat-Tomaten-Salat



ca. 30min



2 Portionen

Jalfrezi ist ein unter Rühren gebratenes Currygericht, das seinen Ursprung in Bengalen hat und doch in ganz Südasien beliebt ist. Heute wird das Jalfrezi allerdings nur kurz aufgewärmt und dann auf knusprigen Ofenkartoffeln serviert und mit frischen Lauchzwiebeln verfeinert. Dazu gibt es einen würzigen Spinat-Tomaten-Salat, der das exotische Geschmackserlebnis aromatisch abrundet. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Tomate
- 1 Pck. vegetarisches Jalfrezi ^{1,2}
- 1 Lauchzwiebel
- 50g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 550kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 55.1g, Eiweiß 11.8g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und großzügig verteilen, damit die **Kartoffeln** schön knusprig werden. Im Ofen in 20–24Min. goldbraun und gar backen. Nach der Hälfte der Backzeit die **Kartoffeln** wenden.



2. Salat zubereiten

½EL Olivenöl und ½EL Balsamicoessig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tomate** grob würfeln und mit dem **Dressing** vermengen.



3. Jalfrezi durchwärmen

Das **Jalfrezi** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze ca. 5Min. erwärmen, bis es vollständig durchgehitzt ist. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Spinat** mit den **Tomaten** mischen. Das **Jalfrezi** auf den **Kartoffeln** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Spinat-Tomaten-Salat** servieren.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende **Mojo Maté**, feine Brownies oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!