



Vegetarischer Kapsalon

mit Portobello-Gravy und Joghurtsauce



ca. 40min



4 Portionen

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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 8 Portobello-Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Joghurt ²
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

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

Nährwertangaben pro Portion

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



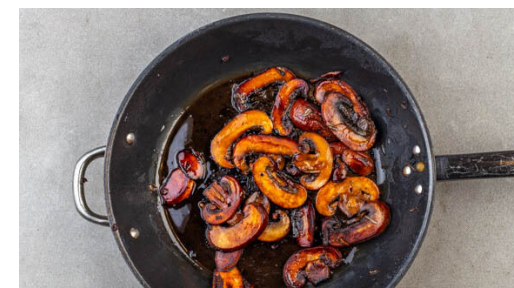
1. Zutaten schneiden

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.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffelspalten** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit jeweils 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 und je nach Ofen die Position der Bleche tauschen.



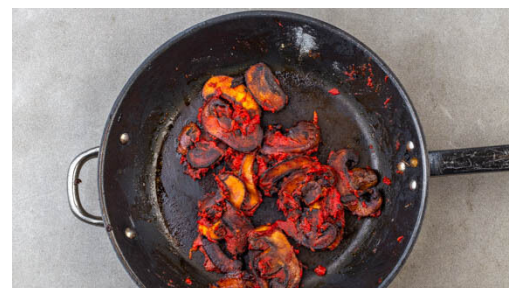
3. Pilze anschwitzen

Die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 1Min. glasig anbraten. Die **Pilze**, 2EL 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.



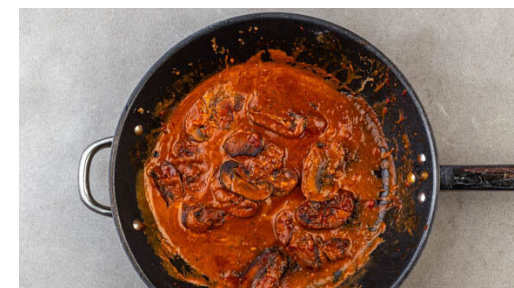
4. Joghurtsauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** sowie je **1 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.



5. Gravy ansetzen

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



6. Gravy köcheln

Das **Brühgewürz**, **5EL Joghurtsauce** und 300ml Wasser einrühren und bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren 2-3Min. durchwärmen. Mit 2TL 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.