

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!

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

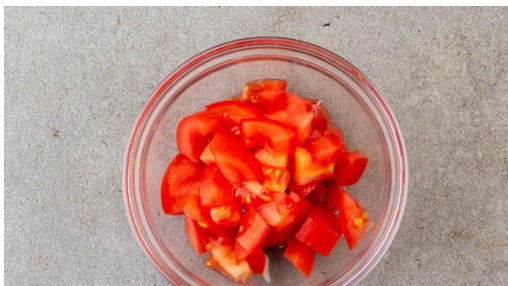
Energie 550kcal, Fett 29.9g,
Kohlenhydrate 55.1g, Eiweiß 11.8g



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.



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!



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






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!



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



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

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**