

MARLEY SPOON



Mediterranes Kartoffel-Fenchel-Gemüse

mit Kapern, Kichererbsen und Kräuterjoghurt



ca. 50min



4 Portionen

Dieses mediterrane Röstgemüse überzeugt auf ganzer Linie! Fenchel, Kartoffeln und Kichererbsen genehmigen sich ein wärmendes Bad im Ofen und bekommen dort Gesellschaft von Kapern, die durch das Backen leicht knusprig werden. Zitrone verleiht dem Ofen-Ensemble eine angenehme Frische. Jetzt können wir auch schon anrichten, und zwar mit einem kräutrigen Joghurdip, Rucola und eingelegten Zwiebeln. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Fenchelknollen
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 2 Pck. Kapern
- 2 rote Zwiebeln
- 40g Schnittlauch & Petersilie
- 2 Becher Joghurt¹
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Die eingelegten Zwiebeln je nach Belieben vor dem Servieren abtropfen.

Allergene

Milch (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 563kcal, Fett 15.7g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 17.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



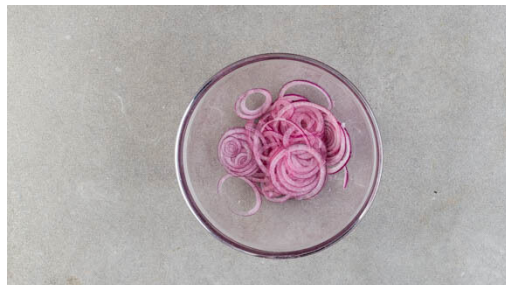
2. Gemüse schneiden

Die harten Stängel und den Strunk des **Fenchels** entfernen, dann den **Fenchel** jeweils in dünne Streifen schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** in dünne Spalten schneiden. Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben.



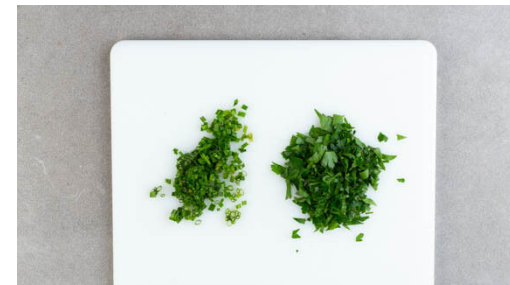
3. Gemüse backen

Die **Kichererbsen** ebenfalls auf die Backbleche geben, dann alles mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen. Im Ofen 20-30Min. backen, bis das **Gemüse** gar und goldbraun ist. Nach ca. 15Min. das **Gemüse** mit der ½ des **Zitronensaftes** vermengen, die **Kapern** mit auf die Bleche geben und die Position der Bleche tauschen.



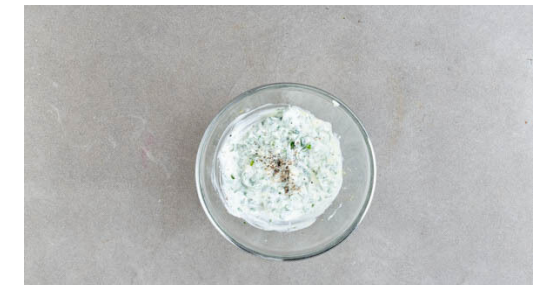
4. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden. Den **restlichen Zitronensaft** und 1 kräftige Prise Salz einmassieren, dann die **Zwiebeln** beiseitestellen.



5. Kräuter schneiden

Den **Schnittlauch** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden.



6. Kräuterjoghurt anrühren

Den **Joghurt** mit den **Kräutern** und der **Zitronenschale** verrühren und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Zwiebeln** ggf. abtropfen. Das **Kartoffel-Fenchel-Gemüse** mit den **Kapern** und den **Kichererbsen** auf Teller verteilen. Mit den **Zwiebeln** und dem **Rucola** garnieren und mit dem **Kräuterjoghurt** servieren.