

# MARLEY SPOON



## Mediterranes Kartoffel-Fenchel-Gemüse

mit Kapern, Kichererbsen und Kräuterjoghurt



ca. 45min



2 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

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Fenchelknolle
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung <sup>2</sup>
- 1 Pck. Kapern
- 1 rote Zwiebel
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Becher Joghurt <sup>1</sup>
- 50g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech 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.

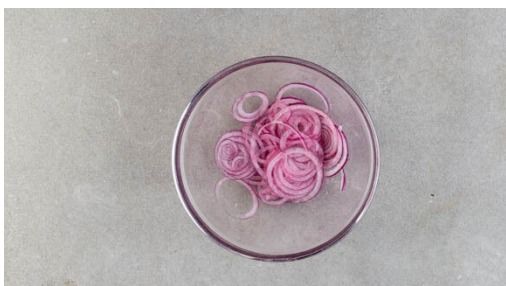
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 548kcal, Fett 15.6g,  
Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 16.9g



### 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 **½ der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 4. Zwiebeln einlegen

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



### 2. Gemüse schneiden

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



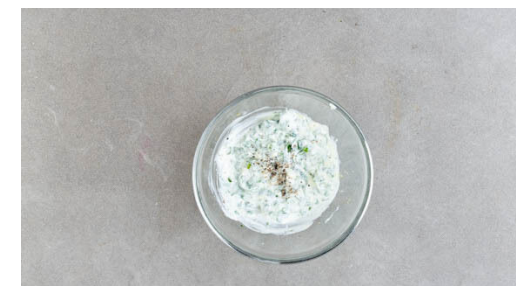
### 5. Kräuter schneiden

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



### 3. Gemüse backen

Die **Kichererbsen** ebenfalls auf das Backblech geben, dann alles mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen. Im Ofen 20-30Min. backen, bis das **Gemüse** gar und goldbraun ist. Nach ca. 15Min. Backzeit das **Gemüse** mit der **½ des Zitronensaftes** vermengen und die **Kapern** mit auf das Backblech geben.



### 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.