MARLEY SPOON



Gemüserösti mit Schnittlauchdip

dazu Feldsalat mit Kichererbsen und Datteln

ca. 40min 3 Portionen

Schon länger nicht mehr im Fitnessstudio gewesen? Kein Problem, auch in der Küche kannst du deine Arme trainieren – und zwar beim Reiben der Kartoffeln! Die werden anschließend zusammen mit Karotten und Lauch zu Rösti gebacken und helfen somit nicht nur bei der körperlichen Ertüchtigung, sondern sind auch extrem lecker. Dazu gibt es Feldsalat mit Datteln und Kichererbsen, und natürlich darf auch ein Dip nicht fehlen.

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 50g getrocknete Datteln
- 100g Feldsalat
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Schnittlauch
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- 2TL Senf [2]
- 3½EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Senf** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 831kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 110.1g, Eiweiß 17.3g



1. Gemüse raspeln

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **750g Kartoffeln und die Karotten samt Schale** grob raspeln, dann mit ¾TL Salz vermengen und ca. 10Min. beiseitestellen. Anschließend mit den Händen soviel Flüssigkeit wie möglich ausdrücken, danach die **Gemüseraspel** in ein Sieb geben und erneut auspressen.



2. Gemüsemischung zubereiten

Die **Gemüseraspel** mit dem **Lauch**, **¾ der Gewürzmischung**, 3½EL Mehl, ¾TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. **1½ Dosen Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen. Die **Kichererbsen** mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **2–3EL der Flüssigkeit** unter die **Gemüsemischung** rühren.



3. Rösti backen

Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 1EL Olivenöl bestreichen, dann die **Gemüsemischung** darauf geben. Mit den Händen auf die halbe Größe des Backblechs und ca. 1cm hoch verteilen, dann flach drücken. Die **Rösti** mit 1EL Olivenöl beträufeln und im Ofen 20–25Min. backen, bis die Ränder goldbraun sind. Das Blech nach der Hälfte der Zeit drehen.



4. Salat vorbereiten

Die **Kichererbsen** mit den **Datteln** und dem **Feldsalat** vermengen. Den **Ahornsirup**, 2EL Balsamicoessig, 2TL Senf und je ½TL Salz und Pfeffer verrühren, dann langsam 2EL Olivenöl einrühren, bis ein glattes **Dressing** entsteht.



5. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit dem **Knoblauch**, 3EL veganer Mayonnaise und 1½EL Wasser verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Zitrone** in Spalten schneiden.



6. Salat fertigstellen

Den **Salat** vorsichtig mit dem **Dressing** vermengen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Rösti** ebenfalls nach Belieben mit Salz bestreuen, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Mit dem **Salat**, dem **Dip** und den **Zitronenspalten** anrichten und servieren.

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**