MARLEY SPOON



Gemüserösti mit Schnittlauchdip

dazu Feldsalat mit Kichererbsen und Datteln

ca. 40min 6 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

- 2kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 600g geschnittener Lauch
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 3 Dosen Bio-Kichererbsen
- 75g getrocknete Datteln
- 200g Feldsalat
- 2 Pck. Ahornsirup
- 2 Knoblauchzehen
- 30g Schnittlauch
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- 1EL Senf [2]
- 7EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- 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 860kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 119.7g, Eiweiß 19.3g



1. Gemüse raspeln

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln und die Karotten samt Schale** grob raspeln, dann mit 1½TL 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**, der **Gewürzmischung**, 7EL Mehl, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen. Die **Kichererbsen** mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **4–5EL der Flüssigkeit** unter die **Gemüsemischung** rühren.



3. Rösti backen

Zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche mit je 1EL Olivenöl bestreichen, dann jeweils die **½ der Gemüsemischung** darauf geben. Mit den Händen auf die halbe Größe des Backblechs und ca. 1cm hoch verteilen, dann flach drücken. Die **Rösti** mit je 1EL Olivenöl beträufeln und im Ofen 20–25Min. backen, bis die Ränder goldbraun sind. Die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



4. Salat vorbereiten

Die **Kichererbsen** mit den **Datteln** und dem **Feldsalat** vermengen. Den **Ahornsirup**, 3EL Balsamicoessig, 1EL Senf und je ½TL Salz und Pfeffer verrühren, dann langsam 3EL 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**, 6EL veganer Mayonnaise und 3EL 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**