

Panierter Portobello mit Sesam-Kartoffeln

dazu Avocado, frischer Salat und Limettenjoghurt

Klimaheld Vegetarisch Thermomix hilft • 759 kcal • Tag 3 kochen



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**

- Portobello-Pilze
- Weizenmehl
- Gewürzmischung „Hello Paprika“
- Naturjoghurt
- Ofenkartoffel
- Limette, gewachst
- Sesamsamen
- Buttermilch-Zitronen-Dressing
- Salatzerz (Romana)
- Avocado
- Panko-Mehl



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Portobello-Pilze	2	3	4
Weizenmehl 15)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	1
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Salatherz (Romana)	1	1	2
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	1	2
Panko-Mehl 15)	50 g	100 g	100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	503 kJ/120 kcal	3174 kJ/759 kcal
Fett	6,6 g	41,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,8 g
Kohlenhydrate	11,9 g	75,2 g
– davon Zucker	2,2 g	13,7 g
Eiweiß	3 g	19,3 g
Salz	0,23 g	1,44 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien

MX: Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik

CO: Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania

KE: Kenia **PT:** Portugal **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **BR:** Brasilien

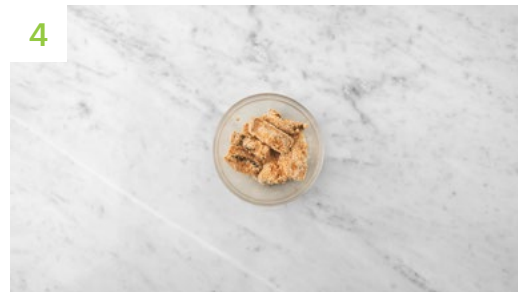


1 Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln in fingerdicke Spalten schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit **Sesam**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Für 20 – 25 Min. im Ofen backen.

Währenddessen **Romanasalat** in Streifen schneiden. **Avocado** halbieren, entkernen, in 1 cm Würfel schneiden und zusammen mit dem **Salat** in eine große Schüssel geben und beiseitestellen.



4 Portobello panieren

Portobello in jeweils 3 Streifen schneiden.

Portobello zuerst in die Schüssel mit der **Mehlmischung** geben und gründlich damit vermengen. Dann rundherum in das **Panko-Mehl** drücken.

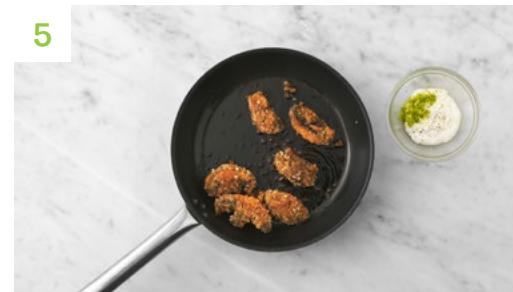


2 Für die Panade

100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, **Weizenmehl**, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 5** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.

Panko-Mehl in eine zweite große Schüssel geben.



5 Portobello braten

In einer großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** erhitzen und die **Portobellosteaks** darin portionsweise rundherum ca. 5 Min. braten, bis sie knusprig sind.

Tipp: Eventuell zwischendurch etwas **Öl*** nachgießen.

Pilze nach dem **Braten** auf einem Küchenpapier abfetten lassen.



3 Dip zubereiten

Limette heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Joghurt, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



6 Anrichten

Buttermilch-Zitronen-Dressing zum **Salat** in die Schüssel geben, alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Sesam-Kartoffelspalten und **Salat** auf Teller verteilen. **Portobello** daneben anrichten, mit etwas **Limettensaft** beträufeln und zusammen mit dem **Dip** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

