

Panierter Portobello mit Sweet-Chili-Ketchup dazu Paprika, Nigella-Reis und Sriracha-Dip

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3930 kJ/939 kcal • Tag 3 kochen

9



Portobello-Pilze



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Panko-Mehl



Basmatireis



Schwarzkümmel



rote Paprika



Frühlingszwiebel



Ketchup



Sweet-Chili-Soße



vegane Mayonnaise



Weizenmehl



Sriracha Sauce



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln,
1 Messbecher, 1 Sieb und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Portobello-Pilze	150 g	225 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Panko-Mehl 15)	50 g	100 g	100 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Schwarzkümmel	2 g**	3 g**	4 g
rote Paprika DE	2	3	4
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Ketchup 10)	34 ml	51 ml	68 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Weizenmehl 15)	50 g	75 g	100 g
Sriracha Sauce	8 ml	15 ml	15 ml
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 690 g)
Brennwert	571 kJ/136 kcal	3930 kJ/939 kcal
Fett	5,89 g	40,53 g
– davon ges. Fettsäuren	0,55 g	3,80 g
Kohlenhydrate	18,20 g	125,29 g
– davon Zucker	4,29 g	29,57 g
Eiweiß	2,53 g	17,45 g
Salz	0,249 g	1,715 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: **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien



Kleine Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Paprika halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in 2 cm breite Stücke, grünen Teil in feine Ringe schneiden.



Reis kochen

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen.

Reis und **Schwarzkümmel** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Gemüse backen

Paprika und weiße **Frühlingszwiebeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. Im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Paprika** weich sind.



Dips anrühren

In einer kleinen Schüssel **Ketchup** mit **Sweet-Chili-Sauce** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** mit **Sriracha Dip (Achtung: scharf!)** nach Belieben verrühren.

In einer großen Schüssel **Mehl** mit „Hello **Paprika**“, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Panko-Mehl in eine zweite große Schüssel geben.



Portobello braten

Portobello in jeweils 3 dicke Streifen schneiden. **Portobello** zuerst in die Schüssel mit der **Mehlmischung** geben und gründlich damit vermengen, dann rundherum in das **Pankomehl** drücken.

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

Tip: Eventuell zwischendurch etwas Öl nachgießen.



Anrichten

Reis nach dem Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern.

Reis, **Ofenpaprika** und **Portobello Katsu** auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit dem **Sweet-Chili-Ketchup** und der **Sriracha-Mayonnaise** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

