



# PORTOBELLO-PILZE AUS DEM BACKOFEN,

dazu Kartoffelspalten, Wurzelgemüse und Crèmesoße



## HELLO PORTOBELLO-PILZ

Ein Portobello-Pilz ist im Grunde ein ziemlich groß geratener Champignon, der locker 10 cm Durchmesser erreichen kann.



Portobello-Pilze



lila Karotte



Knoblauchzehe



Sojasoße



Karotte



geräuchertes Paprikapulver



Petersilie



Crème fraîche



gelbe Karotte



Balsamico-Crème



Schalotte



Pastinake



Kartoffel (Drillinge)

40 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Heute gibt es ein einfach gemachtes Gericht, das dennoch als raffiniert durchgehen kann! Die meiste Arbeit hat Dein Backofen, der das fix vorbereitete, **ballaststoffreiche** Gemüse und die marinierten Portobello-Pilze gart. Du bereitest währenddessen die cremige Soße zu. Der Clou dabei: Die Marinade der Pilze wird hier wiederverwendet – so gibt es keinerlei Abfall. Am Ende richtest Du alles hübsch an und kannst ungestört genießen!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel, 1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse, Backpapier** und ein **Backblech**.



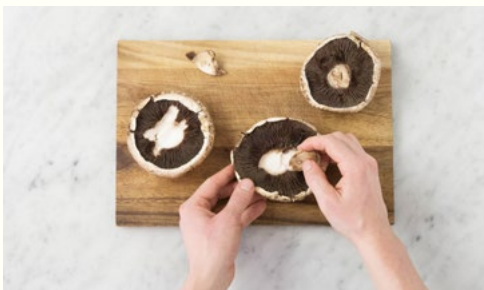
## 1 OFENGEMÜSE ZUBEREITEN

**Karotten** und **Pastinake** schälen. Je nach Größe längs vierteln oder achteln und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln. **Karotten-** und **Pastinakenstifte** und **Kartoffelhälften** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Pilze** lassen). Mit **Olivenöl\*** beträufeln, **salzen\*** und im Backofen für 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 4 FÜR DIE SOSSE

In einer großen Pfanne **Öl\*** erhitzen und **Schalottenwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Crème fraîche, Balsamico-Crème** und restliche **Marinade** zugeben und alles für 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.



## 2 PILZE MARINIEREN

Strunk der **Portobello-Pilze** herauslösen. **Knoblauch** abziehen und in eine große Schüssel pressen. **Geräuchertes Paprikapulver** und **Sojasoße** dazugeben und alles verrühren. **Portobello-Pilze** zur **Marinade** geben und kurz ziehen lassen.

In den letzten 12 – 15 Min. der Backzeit marinierte **Pilze** neben das Ofengemüse geben und mitbacken. Restliche **Marinade** aufbewahren.



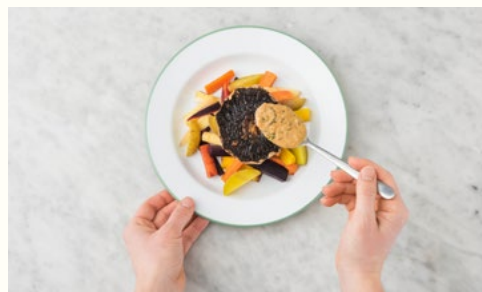
## 5 SOSSE ABSCHMECKEN

Gehackte **Petersilie** zur **Soße** geben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 WÄHRENDDESSEN

**Schalotte** abziehen und fein würfeln. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



## 6 ANRICHTEN

**Ofengemüse** mittig auf Teller verteilen. **Portobello-Pilze** darauf anrichten und zusammen mit **Soße** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
gelbe Karotte NL	1	2 (klein)	2
Karotte NL	1	1 (groß)	2
lila Karotte NL	1	2 (klein)	2
Pastinake NL	1	2 (klein)	2
Kartoffel (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Portobello-Pilze	4	6	8
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
geräuchertes Paprikapulver 15)	1 g	1,5 g ☞	2 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	60 ml ☞	80 ml
Schalotte NL	1	2 (klein)	2
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Crème fraîche 7)	150 g	225 g ☞	300 g
Balsamico-Crème 1) 12) 15)	12 ml	18 ml ☞	24 ml
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	355 kJ/85 kcal	2706 kJ/649 kcal
Fett	5 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	9 g	66 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	3 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	5 g

### ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!