



# Portobello-Pilze aus dem Backofen

dazu Kartoffelspalten, Wurzelgemüse und Crèmesoße



## PORTOBELLO-PILZE

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

Neuentdeckung

leichter Genuss

Veggie

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!

# LOS GEHT'S

Wasche **Obst** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 OFENGEMÜSE ZUBEREITEN

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

**Karotten** und **Pastinake** schälen, längs vierteln 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

Stiele 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 und 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 <small>NL</small>	1	2	2
Karotte <small>DE   NL</small>	1	2	2
lila Karotte <small>NL</small>	1	1	2
Pastinake <small>FR   NL</small>	1	1	2
Kartoffel (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Portobello-Pilze	4	6	8
Knoblauchzehe <small>ES</small>	1	1	2
geräuchertes Paprikapulver	1 g	2 g	2 g
Sojasoße <small>1) 10)</small>	40 ml	60 ml	80 ml
Schalotte <small>DE</small>	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche <small>5)</small>	150 g	300 g	300 g
Balsamico-Crème <small>1) 11)</small>	12 ml	12 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	2711 kJ/648 kcal
Fett	4 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	9 g	66 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	2 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	5 g

### ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 10) Sojabohnen

11) Schwefeldioxid und Sulfite

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien., FR: Frankreich, NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!