

# Panierter Portobello mit Sesam-Kartoffeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 35 – 45 Minuten • 662 kcal • Tag 3 kochen



Weizenmehl



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Naturjoghurt



Ofenkartoffel



Limette, gewachst



Sesamsamen



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



rote Kirschtomaten



Portobello-Pilze



Panko-Mehl





# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 2 große Schüssel, 1 Messbecher, 1 kleine Schüssel und 1 große Pflanze

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizenmehl <b>15)</b>	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	2	3	4
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	1	1	1
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	10 g	20 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	120 g	180 g**	240 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Panko-Mehl <b>15)</b>	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. 600 g)
Brennwert	462 kJ/110 kcal	2770 kJ/662 kcal
Fett	5,3 g	31,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,4 g
Kohlenhydrate	12,3 g	73,8 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	2,9 g	17,6 g
Salz	0,23 g	1,4 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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



## 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. Im Ofen 20 – 25 Min. backen.



## 2 Salat zubereiten

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

**Romanasalat** in feine Streifen schneiden.

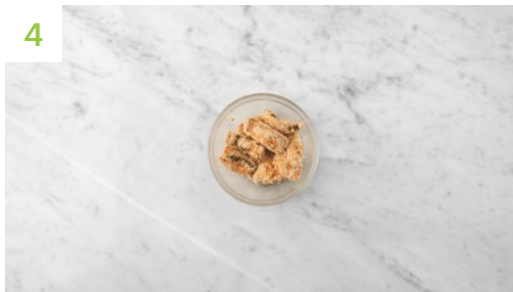
**Kirschtomaten** halbieren und zusammen mit dem **Salat** in eine große Schüssel geben.



## 3 Panade vorbereiten

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

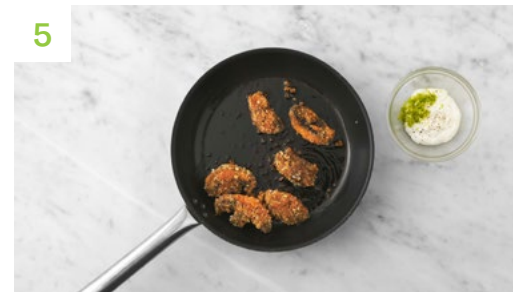
**Panko-Mehl** in eine zweite große Schüssel geben.



## 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.

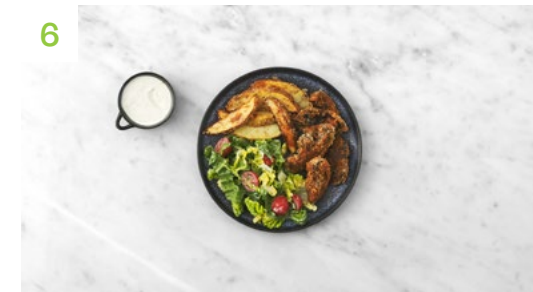


## 5 Portobello braten

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.

In einer kleinen Schüssel **Limettenabrieb** und restlichen **Joghurt** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit dem **Salat** vermengen.

**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>

