

Panierter Portobello mit Sesam-Kartoffeln dazu frischer Salat

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 631 kcal • Tag 3 kochen

22



Portobello-Pilze



Ofenkartoffel



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Naturjoghurt



Limette, gewachst



Sesamsamen



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



rote Kirschtomaten



Panko-Mehl

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Mehl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Portobello-Pilze	2	3	4
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	1
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Salatherz (Romana)	1	2	2
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Panko-Mehl 15)	50 g	75 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. 620 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2641 kJ/631 kcal
Fett	4,5 g	27,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,4 g
Kohlenhydrate	12 g	74,3 g
– davon Zucker	2,1 g	12,7 g
Eiweiß	3,1 g	18,9 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 FR: Frankreich BE: Belgien BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Kartoffelspalten mit **Sesam**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 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.

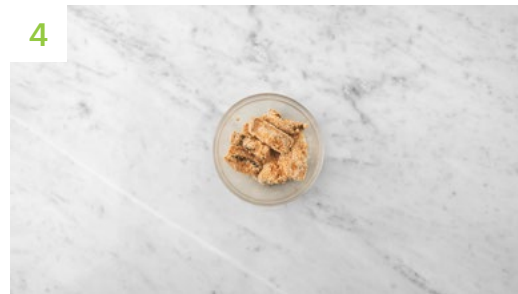
Kirschtomaten halbieren und zusammen mit dem **Salat** in eine große Schüssel geben.



3 Panade vorbereiten

In einer großen Schüssel 50g [75g | 100g] **Mehl*** 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.

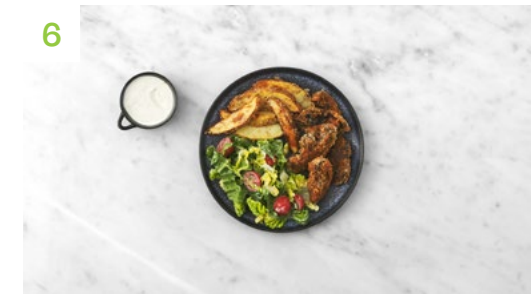


5 Portobello braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 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 **Joghurt** und **Limettenabrieb** 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>

