

# Panierter Portobello mit Sesam-Kartoffeln dazu frischer Salat

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 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

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Portobello-Pilze	2	3	4
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>	1	1	1
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	20 g	20 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Salatherz (Romana)	1	2	2
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	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



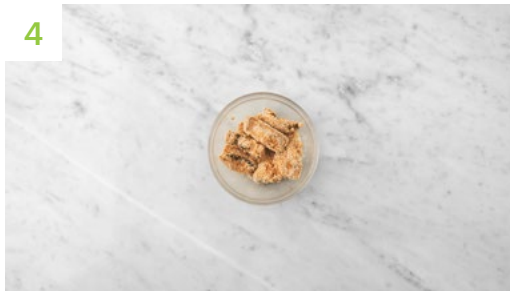
## Kartoffeln backen

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. Für 20 – 25 Min. im Ofen backen.

Währenddessen **Romanasalat** in Streifen schneiden.

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



## 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.



## Für die Panade

100 g [150 g | 200 g] **Wasser\***, 50g [75g | 100g] **Mehl\***, „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 5** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.

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



## 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.

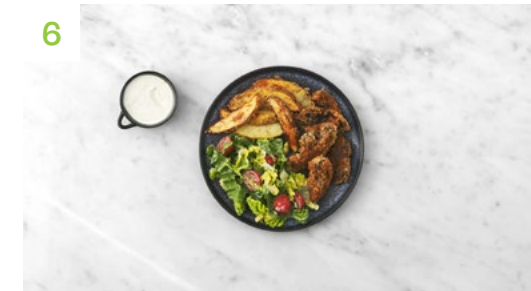
**Pilze** nach dem **Braten** auf einem Küchenpapier abtrocknen lassen.



## Dip zubereiten

**Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

**Joghurt**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Anrichten

**Buttermilch-Zitronen-Dressing** zum **Salat** in die Schüssel geben, alles gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**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>

