

# Panierter Portobello mit Sesam-Kartoffeln dazu frischer Salat

Vegetarisch Thermomix hilft • 688 kcal • Tag 3 kochen



Portobello-Pilze



Ofenkartoffel



Salatherz (Romana)



rote Kirschtomaten



Limette, gewacht



Naturjoghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Sesamsamen



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Paprika“

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# 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
Salatherz (Romana)	1	1,5**	2
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>   <b>VN</b>	1	1	1
Naturjoghurt <b>7</b> )	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7</b>   <b>8</b>   <b>9</b> )	50 ml	75 ml**	100 ml
Sesamsamen <b>3</b> )	10 g	20 g	20 g
Panko-Mehl <b>15</b> )	50 g	100 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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. 800 g)
Brennwert	476 kJ/114 kcal	2879 kJ/688 kcal
Fett	5,6 g	33,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,7 g
Kohlenhydrate	12,7 g	76,5 g
– davon Zucker	2,4 g	14,5 g
Eiweiß	3,1 g	18,9 g
Salz	0,24 g	1,47 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 **VN:** Vietnam



## 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. 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.



## 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.



## 2 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.



## 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.

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



## 3 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.



## 6 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>

