

Panierter Portobello mit roten Sesam-Kartoffeln dazu frischer Salat

unter 650 Kalorien Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 645 kcal • Tag 3 kochen

12



Portobello-Pilze



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Limette, gewachst



Sesamsamen



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



rote Cherry-Tomaten



Panko-Mehl



Naturjoghurt aus Saland



rote Kartoffeln

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Öl*, Pfeffer*, Mehl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel,
2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und
2 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Portobello-Pilze	1 x	150 g	1 x	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	4 g	2 x	4 g
Limette, gewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
Sesamsamen 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
rote Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Panko-Mehl 15)	1 x	50 g	1 x	100 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
rote Kartoffeln	1 x	400 g	2 x	400 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. 640 g)
Brennwert	418 kJ/ 100 kcal	2697 kJ/ 645 kcal
Fett	4.3 g	27.4 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.8 g
Kohlenhydrate	12.1 g	77.9 g
– davon Zucker	1.9 g	12.5 g
Eiweiss	3 g	19.1 g
Salz	0.21 g	1.39 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!)



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**, 0.5 EL [1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Im Ofen 20 – 25 Min. backen.



2 Salat zubereiten

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** vierteln.

Romanasalat in feine Streifen schneiden.

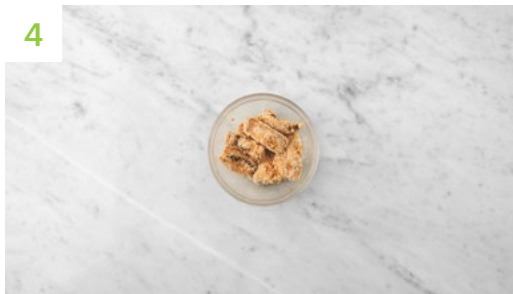
Cherry-Tomaten halbieren und zusammen mit dem **Salat** in eine grosse Schüssel geben.



3 Panade vorbereiten

In einer grossen Schüssel **Weizenmehl** mit „**Hello Paprika**“, 100 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.

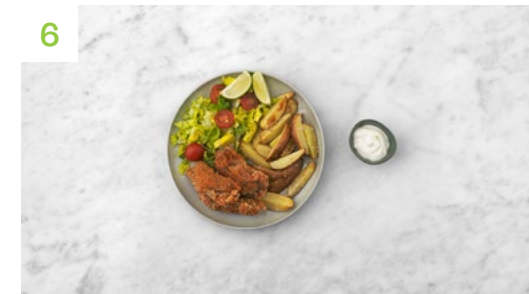


5 Portobello braten

In einer grossen Bratpfanne 3 EL [6 EL] **Öl*** erhitzen und die **Portobellosteaks** darin portionsweise rundherum ca. 5 Min. braten, bis sie knusprig sind.

Tipp: Eventuell *zwischen* durch 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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

