



Freude am Kochen-
einfach gemacht!



hellofresh.ch kundenservice@hellofresh.ch

KW 46
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

Überbackene Portobello-Pilze

mit buntem Kartoffelsalat

Portobello-Pilze stecken voller Nährstoffe und sind dank ihrer festen Textur ein prima Fleischersatz. Zudem machen diese Riesen-Champignons auch optisch etwas her. Zusammen mit dem Kartoffelsalat freuen sich somit nicht nur Deine Geschmacksnerven, sondern auch Deine Augen. Guten Appetit!

 40 min.

 Stufe 2

 veggio



Portobello-Pilze



Gruyèrzer



Kartoffeln



grüne Bohnen



Nüsslisalat



Frühlingszwiebeln



Radiesli



Schnittlauch



Sauerrahm



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schnittlauch	10 g	20 g
Saurer Halbrahm 7)	1.8 dl	1.8 dl
Greizer, gerieben 7)	120 g	120 g
Frühlingszwiebel	2	4
grüne Bohnen	100 g	200 g
Nüsslisalat	50 g	100 g
Portobello-Pilze mit Stiel	2	4
Radiesli	1 Bund mit 6 Stück	1 Bund mit 6 Stück
Zitrone	1	1
Kartoffeln	400 g	800 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene
7) Lactose

Nährwerte pro Person
Kalorien: 499 kcal
Kohlenhydrate: 59 g
Fett: 24 g, Eiweiss: 15 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Essig, Senf, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, grosser Topf, Zitronenpresse, Auflaufform, grosse Schüssel, Sieb

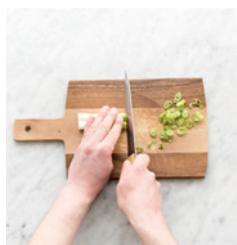


Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Zitrone, Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.



1 **Kartoffeln** je nach Grösse halbieren oder vierteln. Enden der **Bohnen** abschneiden, dann dritteln. Reichlich kochendes Wasser in einen grossen Topf geben, **salzen, Kartoffelhälften** und **Bohnen** hineingeben und in 8–10 Min. bissfest garen.

2 Eine Hälfte der **Zitrone** entsaften, die zweite Hälfte in feine Spalten schneiden. **Portobello-Pilze** säubern, Stiele evtl. vorsichtig herausbrechen. **Pilze** mit der Öffnung nach oben in eine leicht gefettete Auflaufform setzen und mit ein wenig **Zitronensaft** und **Olivenöl** beträufeln, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Dann jeden **Pilz** noch mit **Käse** füllen und auf der mittleren Schiene im Ofen 8–10 Min. backen.



3 In der Zwischenzeit: **Frühlingszwiebel** in Röllchen schneiden. Diese in einer grossen Schüssel mit etwas **Zitronensaft** und ½ EL **Essig** verrühren und ziehen lassen. **Radiesli** vierteln. **Nüsslisalat** in einem Sieb abtropfen lassen. **Schnittlauch** trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

4 **Schnittlauch**, **Sauerrahm**, 1 TL **Senf** und 1 EL Wasser mit den **Essig-Frühlingszwiebelringen** vermischen, mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. **Kartoffeln** und **Bohnen** in ein Sieb abgiessen und ein wenig ausdampfen lassen. Danach mit **Radiesli** und **Nüsslisalat** in der Salatschüssel vorsichtig unter das **Dressing** heben, bis zum Anrichten ziehen lassen.



5 **Kartoffelsalat** auf Teller verteilen, mit **Zitronenspalten** garnieren und zusammen mit den überbackenen **Portobello-Pilzen** geniessen!