

Panierter Portobello mit Sweet-Chili-Ketchup

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 976 kcal • Tag 3 kochen



Portobello-Pilze



Paprika multicolor



Karotte



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Panko-Mehl



Weizenmehl



vegane Mayonnaise



Ketchup



Sweet-Chili-Soße



Sriracha Sauce



Basmatireis



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher und 2 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Portobello-Pilze	2	3	4
Paprika multicolor NL BE ES	2	3	4
Karotte DE	2	3	4
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Panko-Mehl 15)	50 g	100 g	100 g
Weizenmehl 15)	50 g	75 g	100 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Ketchup 10)	25 g	50 g	50 g
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Basmatireis	150 g	225 g	300 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. 790 g)
Brennwert	520 kJ/124 kcal	4084 kJ/976 kcal
Fett	5,2 g	41,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	4,1 g
Kohlenhydrate	16,8 g	131,9 g
– davon Zucker	4,6 g	36,3 g
Eiweiß	2,6 g	20,5 g
Salz	0,25 g	1,98 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: 10) Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

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

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Karotten schälen, quer halbieren und jede Hälfte nochmal längs zu Stiften vierteln.

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in 2 cm Stücke schneiden und den grünen Teil in feine Ringe schneiden.



Dips anrühren

In einer kleinen Schüssel **Ketchup** mit **Sweet-Chili-Soße** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** nach Belieben mit **Sriracha Sauce (Achtung: scharf!)** verrühren.

In einer großen Schüssel **Weizenmehl** mit restlichem „Hello Paprika“, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Panko-Mehl in eine zweite große Schüssel geben.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



Reis kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** zufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



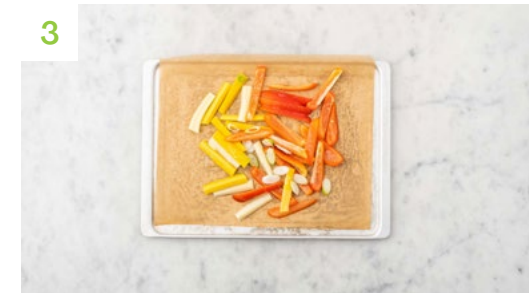
Portobello braten

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.

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.



Gemüse backen

Paprika, **Karotten** und weiße **Frühlingszwiebeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit der Hälfte vom „Hello Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Paprika** und **Karotten** weich sind.



Anrichten

Reis nach dem Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern.

Reis, **Ofengemüse** und **Portobellopilze** auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit dem **Sweet-Chili-Ketchup** sowie dem **Srirachadip** 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>

