

Panierter Portobello mit Sesam-Kartoffeln dazu frischer Salat

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 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

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe,
2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Messbecher und
2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Portobello-Pilze	2	3	4
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Salatherz (Romana)	1	1,5**	2
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	1
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Panko-Mehl 15)	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. 600 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 Spalten schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit **Sesam**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Im Ofen 20 – 25 Min. backen.



2 Salat zubereiten

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Romanasalat in feine Streifen schneiden.

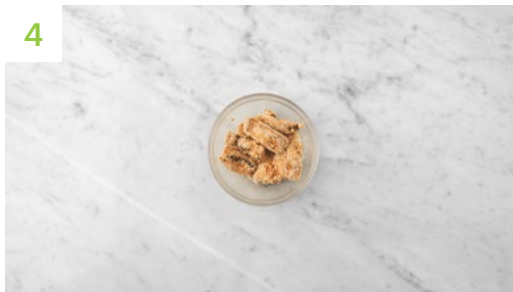
Kirschtomaten halbieren und zusammen mit dem **Salat** in eine große Schüssel geben.



3 Panade vorbereiten

In einer großen Schüssel 50g [75g | 100g] **Mehl*** mit „**Hello Paprika**“, 100 ml [150 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 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.

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.

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>

