



Portobello-Pilze mit Käse und Spiegelei

an Salat mit Schnittlauch und Kürbiskernen



20-30min



3-4 Personen

Heute gibt es ein Gericht, das leicht gemacht und leicht im Abgang ist. Die Kombination aus saftigen Portobello-Pilzen, die mit mildem Gouda gefüllt und im Ofen gegart werden, den feinen gebackenen Karotten, einem knackig-frischen Salat mit zitroniger Vinaigrette und knusprig gerösteten Kürbiskernen samt Spiegelei „on top“ lässt sich hervorragend und ganz ohne schlechtes Gewissen verspeisen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 8 Portobello-Pilze
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Petersilie & Schnittlauch
- 50g Kürbiskerne
- 100g geriebener Gouda ⁷
- 4 Bio-Eier ³
- 200g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer möchte, dass auch das Eigelb fest wird, verwendet einen Deckel.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 511kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 14.7g, Eiweiß 22.4g



1. Gemüse vorbereiten



2. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Pilzstiele** entfernen. Die **Karotten** ggf. schälen, dann in ca. 1cm lange, pommesähnliche Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



4. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, anschließend grob hacken. Die Pfanne aufbewahren. Die **Petersilie** **samt Stängeln** fein schneiden.



5. Pilze füllen

Die **Pilze** aus dem Ofen nehmen, mit dem **Käse** füllen und weitere 2-3Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist und Blasen wirft.



3. Dressing zubereiten



6. Spiegeleier zubereiten

In derselben Pfanne 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und 3-4Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Salat** mit dem **Dressing** und den **Kürbiskernen** vermengen. Die **Karotten**, den **Salat** und die **Pilze** auf Teller verteilen und jeweils ein **Ei** auf den **Pilzen** anrichten. Mit der **Petersilie** garnieren.