



## Portobello-Pilze mit Kürbispommes

dazu Hummus und Rucola-Tomaten-Salat



ca. 35min



2 Personen

Lust auf Steak mit Pommes? Aber bitte vegan? Na klar: Portobello-Pilze sind ja bekanntlich die Steaks der Pflanzenwelt, die mit feinem Umami-Geschmack und fleischiger Konsistenz überzeugen. Dazu servieren wir heute knusprige Fritten aus Butternusskürbis im Kichererbsenbackteig, einen cremigen Hummusdip und frischen Rucolasalat mit Tomaten und fruchtiger Vinaigrette als Beilage. Herrlich!



## Was du von uns bekommst

- 150g Kichererbsenmehl
- 50g Kürbiskerne
- 1 Butternusskürbis
- 4 Portobello-Pilze
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 50g Rucola
- 1 Becher Hummus <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf <sup>10</sup>
- 4EL Balsamicoessig <sup>17</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Schaumkelle

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

### Kochtipp

Das Öl ist heiß genug, wenn ein Tropfen Teig in ca. 30Sek. braun wird. Das Öl zwischen den Vorgängen immer wieder stark erhitzen.

### Allergene

Senf (10), Sesamsamen (11), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

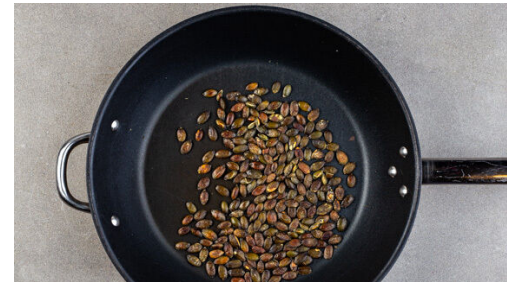
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1064kcal, Fett 60.0g, Kohlenhydrate 88.4g, Eiweiß 34.1g



### 1. Teig vorbereiten

Das **Kichererbsenmehl** mit 225ml Wasser sowie je 1TL Salz und Pfeffer glatt rühren und für mindestens 10Min. beiseitestellen.



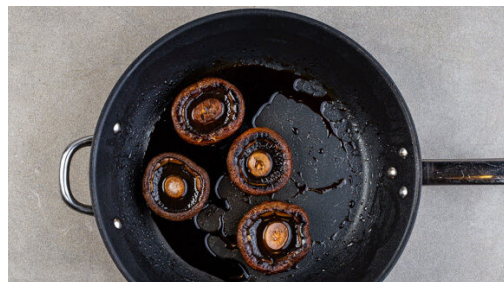
### 2. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



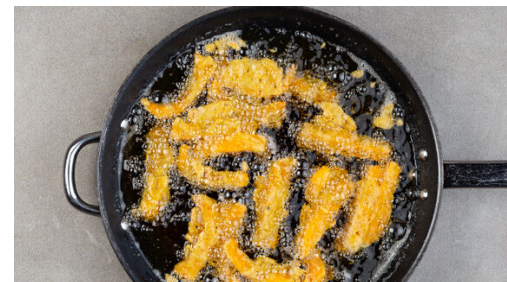
### 3. Kürbis schneiden

Den **Kürbis** schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das **Fruchtfleisch** in etwa fingerdicke Stifte schneiden. 4EL Balsamicoessig mit 4TL Zucker und 1/2TL Salz zu einer **Würzsauce** verrühren.



### 4. Pilze braten

Die **Pilze** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. anbraten, bis sie gar und appetitlich gebräunt sind. Die **Würzsauce** dazugeben und 1-3Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt und die **Pilze** gleichmäßig damit bedeckt sind.



### 5. Kürbispommes braten

Eine große Pfanne mit einer ca. 2cm hohen Schicht Pflanzenöl stark erhitzen. **1/3 der Pommes** in dem **Teig** wenden, überschüssigen **Teig** abtropfen lassen. Die **Pommes** ca. 4Min. rundum braten, bis der **Teig** goldbraun und knusprig ist. Die fertigen **Pommes** mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit den **übrigen Pommes** ebenso verfahren.



### 6. Salat zubereiten

Inzwischen die **Tomate** in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Granatapfelmelasse** mit 1/2TL Senf, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Dressing** mit dem **Rucola** und den **Tomaten** vermengen. Die **Kürbispommes** mit den **Pilzen**, dem **Hummus** und dem **Salat** auf Teller verteilen. Den **Salat** mit den **Kürbiskernen** garnieren und servieren.