



Portobello-Pilze mit Kürbispommes

dazu Hummus und Rucola-Tomaten-Salat



ca. 35min



3-4 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

- 300g Kichererbsenmehl
- 50g Kürbiskerne
- 2 Butternusskürbisse
- 8 Portobello-Pilze
- 2 Tomaten
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 100g Rucola
- 2 Becher Hummus ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹⁰
- 120ml Balsamicoessig ¹⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 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.

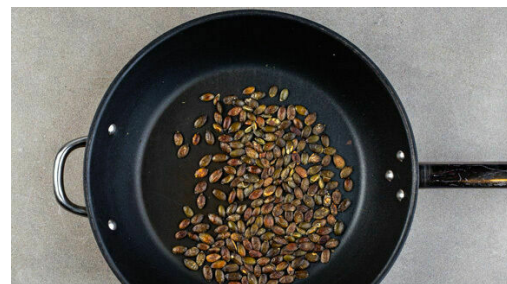
Nährwertangaben pro Portion

Energie 946kcal, Fett 49.1g, Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 30.3g



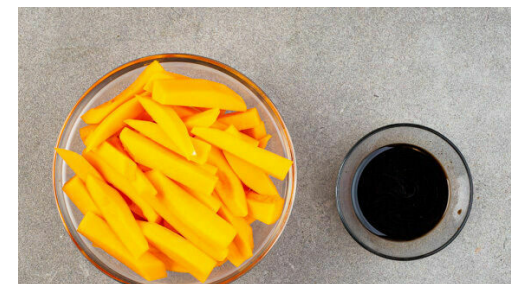
1. Teig vorbereiten

Das **Kichererbsenmehl** mit 450ml Wasser sowie je 2TL Salz und Pfeffer glatt rühren und für mindestens 10Min. beiseitestellen.



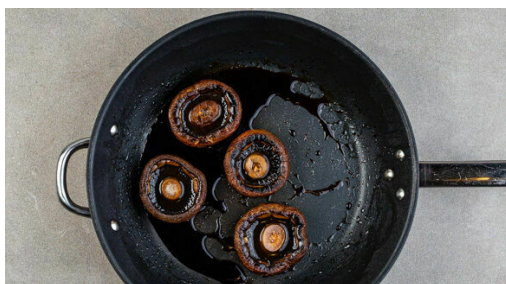
2. Kürbiskerne anrösten

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.



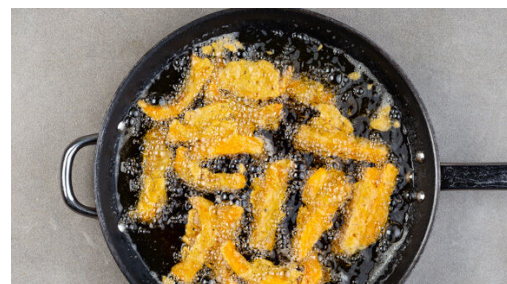
3. Kürbisse schneiden

Die **Kürbisse** schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das **Fruchtfleisch** in etwa fingerdicke Stifte schneiden. 120ml Balsamicoessig mit 3EL Zucker und 1TL Salz zu einer **Würzsauce** verrühren.



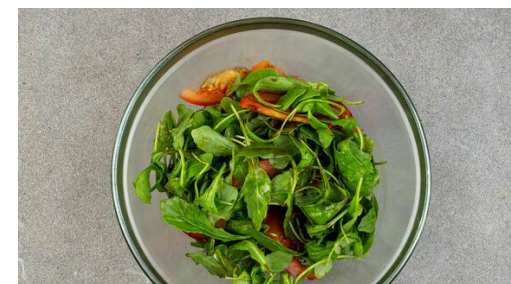
4. Pilze braten

Die **Pilze** in der Pfanne mit 2EL 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. **1/6 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 **Tomaten** in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Granatapfelmelasse** mit 1TL Senf, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen 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.