



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 Hummus¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf¹⁰
- 120ml Balsamicoessig¹⁷
- 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

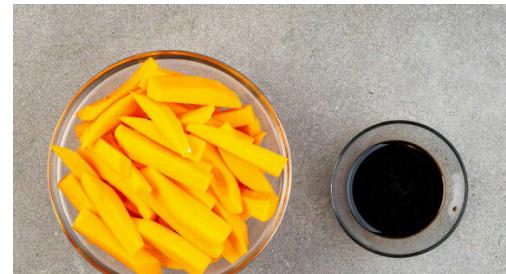
Energie 946kcal, Fett 49.1g, Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 30.3g



1. Teig vorbereiten



2. Kürbiskerne anrösten



3. Kürbisse schneiden



4. Pilze braten



5. Kürbispommes braten



6. Salat zubereiten

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.

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.

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.