



Portobello-Pilze mit Käse und Spiegelei

an Salat mit Schnittlauch und Kürbiskernen



20-30min



2 Personen

Heute gibt es ein Gericht, das leicht gemacht und leicht im Bauch 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

- 4 Portobello-Pilze
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie & Schnittlauch
- 25g Kürbiskerne
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷
- 2 Bio-Eier ³
- 50g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

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

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

Kochtipps

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 581kcal, Fett 48.1g,
Kohlenhydrate 15.8g, Eiweiß 22.5g



1. Gemüse vorbereiten

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



2. Gemüse backen

Die **Pilze** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit dem **Knoblauch**, 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Pilze** so auf dem Backblech platzieren, dass die **Lamellen** nach unten zeigen. Das **Gemüse** ca. 15Min. im Ofen backen, bis es weich wird. Die **Pilze** nach der Hälfte der Zeit wenden.



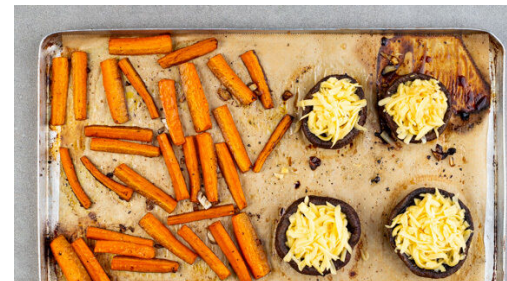
3. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **übrige Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden, dann mit dem **Zitronensaft**, **1/2TL Zitronenschale**, 1TL Senf sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Langsam 2EL Olivenöl unterrühren und alles gut vermengen.



4. 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, anschließend grob hacken. Die Pfanne aufbewahren. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



5. Pilze füllen

Die **Pilze** aus dem Ofen nehmen, mit der **1/2 des Käses** füllen und weitere 2-3Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist und Blasen wirft. Der **übrige Käse** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



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.