



Portobello-Pilze mit Crumble

dazu Kartoffeln, Rote Beete und Pesto



30-40min



2 Personen

Bei diesem Gericht hat sich unsere Kollegin Diana so richtig mit ihren Lieblings-Marley Spoon-Zutaten ausgetobt. Und wir können es kaum erwarten, diese zu verspeisen! Denn diese Mischung aus saftigem Ofengemüse mit Karotten, Roter Beete und Kartoffeln wird getoppt mit gegrillten Portobello-Pilzen, die mit einem Mandel-Hafer-Crumble gefüllt werden. Dazu gibt es ein veganes Spinat-Pesto.

Was du von uns bekommst

- 2 Portobello-Pilze
- 1 Packung Baby Spinat
- 1 Netz festkochende Kartoffeln
- 1 Rote Beete
- 1 Packung Karotten
- 1 Päckchen Mandeln ¹⁵
- Frische Petersilie & Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Haferflocken ¹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen mit Ober-/Unterhitze oder Grill
- Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipp

Vorsicht! Da Rote Beete stark färbt, beim Schälen am besten Handschuhe tragen.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 660.0kcal, Fett 24.7g, Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 19.8g



1. Pilze marinieren

Den Umluftofen auf 200°C vorheizen. Die **Pilze** mit einer Bürste oder etwas Küchenkrepp von evtl. Schmutz befreien und mit 1EL Olivenöl, **Sojasauce** und 1 Prise schwarzem Pfeffer vorsichtig mischen, bis die ganzen **Pilze** mit der **Marinade** bedeckt sind. Vorerst zur Seite stellen.



4. Pesto mischen

Nun den **Spinat** mit der **Petersilie**, **Knoblauch**, den **restlichen Mandeln**, **1-2EL Zitronensaft** und 1EL Olivenöl mit einem Stabmixer zu einer **Pesto** pürieren, mit Salz und Pfeffer und ggfs. mehr **Zitronensaft** abschmecken. Ggfs. etwas Wasser hinzufügen, bis das **Pesto** die gewünschte Konsistenz hat.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln** ggfs. schälen und in ca. 2-3cm große Würfel schneiden. Die **Karotten**, **Zwiebel** und **Rote Beete** schälen. Die **Karotten** in ca. 1cm dicke Scheiben, die **Zwiebel** und **Rote Beete** halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Das **Gemüse** mit **Oregano-Zweigen**, Salz, Pfeffer und 1EL Olivenöl mischen und für ca. 30Min. auf einem Backblech im Ofen rösten.



5. Pilze rösten

Zur Hälfte der Backzeit, das **Gemüse** im Ofen einmal wenden. Die **marinieren Pilze** auf ein zweites, mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit dem Deckel nach unten legen und über dem **Gemüse** im Ofen für ca. 10-12Min. mitrösten.



3. Crumble mischen

In der Zwischenzeit den **Knoblauch** schälen und vierteln. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** entsaften, die **zweite** in Spalten schneiden. **Eine Hälfte der Mandeln** mit dem Messer hacken und mit **50g Haferflocken**, 1-2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz und 1-2EL Mehl mischen.



6. Crumble grillen

Nach Ablauf der Backzeit, die **Pilze** heraus nehmen und mit dem **Mandel-Crumble** füllen. Den Ofen auf die Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze umstellen und für die letzten ca. 4-5Min. im obersten Drittel des Ofens grillen. Das **Ofengemüse** mit den **Pilzen**, der **Pesto** und den **Zitronenspalten** servieren.