



Portobello-Pilze mit Crumble

dazu Kartoffeln, Rote Beete und Pesto



30-40min



3-4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 600.0kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 69.7g, Eiweiß 17.2g



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**, **Zwiebeln** und **Rote Beete** schälen. Die **Karotten** in ca. 1cm dicke Scheiben, **Zwiebeln** 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 **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.