



## Portobellos mit Mandelkruste

dazu Karotten-Salat und Pinienkerne



30-40min



2 Personen

Pinienkerne sind echt kleine Wunderkerne: sie kommen ausschließlich von wild wachsenden Pinien und müssen in mühsamer und zeitaufwendiger Handarbeit geerntet werden. Aber das lohnt sich, denn das harzige Aroma und die cremig-weiche Konsistenz peppen jedes Gericht auf. So auch diese gefüllten Portobello-Pilze mit einem leichten, aber sättigenden Karottensalat.



- Frische Petersilie & Thymian
- 2 Karotten
- 1 Packung Portobello-Pilze
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Packung getrocknete Tomaten <sup>12</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Packung weiße Champignons
- 1 Packung Mandeln <sup>15</sup>
- 1 Packung Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 1 Packung Pinienkerne

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Backblech
- Backofen
- Backpapier
- kleine Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

**Allergene**  
Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite  
(12), Nüsse (15). Kann Spuren von  
anderen Allergenen enthalten.

Energie 470kcal, Fett 31.6g,  
Kohlenhydrate 31.9g, Eiweiß 11.1g



Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Portobellos** mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste von evtl. Schmutz befreien, den **Strunk** entfernen und grob hacken. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** ebenfalls fein würfeln. Die **Thymianblätter** vom Stängel streifen, die **Petersilie samt Stängel** fein hacken.



Inzwischen die **Champignons** mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste von evtl. Schmutz befreien und in feine Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen und mit einem Sparschäler längs feine, dünne Streifen abschälen.



Die **Pilzstängel** mit **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl ca. 5-6Min. scharf anbraten. Die Hitze runterdrehen, die **gehackten Tomaten** und **Thymian** hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen die **Mandeln** grob hacken und mit der  **Hälfte der Semmelbrösel**, 1-2EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und der  **Hälfte der gehackten Petersilie** mischen.



Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Hitze ohne Öl goldbraun anrösten, bis sie leicht anfangen zu duften. **Vorsicht!** Die **Pinienkerne** können schnell anbrennen!



Die **Portobello-Pilze** mit dem Deckel nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und erst gleichmäßig mit der **Pilz-Tomaten-Mischung** füllen, dann mit dem **Mandelmix** bestreuen und für ca. 8-15min. im Ofen goldbraun backen. **Tipp:** Die **restlichen Semmelbrösel** für ein anderes Gericht aufheben.



Aus 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer eine leichte **Vinaigrette** mischen. Die **Champignons** mit den **Karottenschleifen** und dem **Salat** sowie **Vinaigrette** mischen. **Salat** garniert mit **Pinienkernen**, **restlicher Petersilie** und **gerösteten Portobello-Pilzen** servieren.