



## 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.

## Was du von uns bekommst

- 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

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

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



**1. Füllung vorbereiten**

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.



**4. Gemüse schneiden**

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.



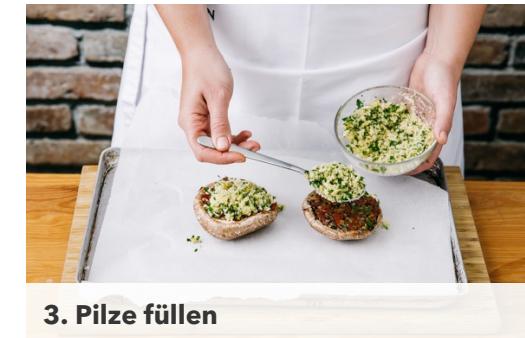
**2. Füllung anbraten**

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.



**5. Pinienkerne rösten**

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!



**3. Pilze füllen**

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.



**6. Salat mischen**

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.