



Portobellos mit Mandelkruste

dazu Karotten-Salat und Pinienkerne



30-40min



3-4 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.

- 1 Packung Mandeln ¹⁵
- 1 Packung Pinienkerne
- 3 Karotten
- 1 Packung Portobello-Pilze
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Packung weißer Champignons
- Frische Petersilie & Thymian
- 2 Packungen getrocknete Tomaten ¹²
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Semmelbrösel ¹

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

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

Energie 370kcal, Fett 25.3g,
Kohlenhydrate 21.3g, Eiweiß 10.8g



4. Gemüse schneiden



2. Füllung anbraten



5. Pinienkerne rösten



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.