



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 pepen jedes Gericht auf. So auch diese gefüllten Portobello-Pilze mit einem leichten, aber sättigenden Karottensalat.

Was du von uns bekommst

- 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

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



Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Portobellos** mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste von evtl. Schmutz befreien, die **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 den **Semmelbröseln**, 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.



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.