



Portobello-Pilze mit Miso verfeinert

dazu grüne Bohnen und veganer Kartoffelsalat



30-40min



2 Personen

Was duftet denn hier so herrlich aromatisch? Mmmh, das müssen wohl die in Miso geschwenkten Portobello-Pilze sein, die wir gerade frisch aus der Pfanne geholt haben! Durch das Braten erhalten sie herrliche Röstaromen und werden schön zart. Zu den Pilzen servieren wir einen veganen Kartoffelsalat mit Sesam-Mayo-Dressing und grüne Bohnen, verfeinert mit einer süß-salzigen Marinade. Ziemlich duftig, oder?

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Misopaste ^{1,4}
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 25ml Sojasauce ^{1,4}
- 4 Portobello-Pilze
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{2,5}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ³
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4), Sulphite (5). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 561kcal, Fett 30.4g,
Kohlenhydrate 57.4g, Eiweiß 13.2g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln und in einen mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser geben, das Wasser aufkochen. Die **Kartoffeln** bei mittlerer bis niedriger Hitze 15-18Min. kochen, bis sie gar sind, anschließend in ein Sieb abgießen.



4. Pilze braten

Ggf. vorhandene Pilzstiele abtrennen. Die **Pilze** mit den Lamellen nach unten in der ersten Pfanne mit ½EL Margarine bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. braten, dabei mit einem Pfannenwender flach drücken, damit sie gleichmäßig garen. Die **Pilze** wenden und weitere 2-4Min. braten, bis sie appetitlich gebräunt und weich sind.



2. Misomargarine vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
2EL Margarine und die **Misopaste** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 2Min. schmelzen lassen, dabei regelmäßig umrühren. Die **Misomargarine** in eine Schüssel geben und mit dem **Knoblauch**, **½TL Ahornsirup** und 1TL Essig verrühren. Mit 1 Prise Pfeffer abschmecken. Die Pfanne auswaschen und aufbewahren.



5. Pilze verfeinern

Die **Misomargarine** unter die **Pilze** mengen und die Pfanne vom Herd nehmen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Bohnen anbraten

Die **Bohnen** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit ½EL Margarine bei mittlerer bis starker Hitze ca. 6Min. anbraten, bis sie appetitlich gebräunt sind, dabei gelegentlich umrühren. Die **Bohnen** aus der Pfanne nehmen und mit der ½ der **Sojasauce** sowie ½TL Ahornsirup oder mehr nach Geschmack vermengen.



6. Kartoffelsalat zubereiten

Die **Mayonnaise**, das **Sesamöl** und 1 EL Essig verrühren und mit den **Kartoffeln** vermengen, sobald diese etwas abgekühlt sind. Die **Pilze** mit dem **Kartoffelsalat** und den **Bohnen** auf Tellern anrichten. Die **Pilze** mit der **½ des Sesams** und den **Kartoffelsalat** mit den **Lauchzwiebelringen** garnieren und servieren.