



## Portobello-Pilze mit Käse und Spiegelei

an Salat mit Schnittlauch und Kürbiskernen



20-30min



2 Personen

Heute gibt es ein Gericht, das leicht gemacht und leicht im Bauch ist. Die Kombination aus saftigen Portobello-Pilzen, die mit mildem Gouda gefüllt und im Ofen gegart werden, den feinen gebackenen Karotten, einem knackig-frischen Salat mit zitroniger Vinaigrette und knusprig gerösteten Kürbiskernen samt Spiegelei „on top“ lässt sich hervorragend und ganz ohne schlechtes Gewissen verspeisen. Guten Appetit!



- 4 Portobello-Pilze
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie & Schnittlauch
- 25g Kürbiskerne
- 50g junger Gouda, gerieben <sup>7</sup>
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 100g gemischter Salat

- 1TL Senf <sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>17</sup>

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

### Kochtipp

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 581kcal, Fett 48.1g,  
Kohlenhydrate 15.8g, Eiweiß 22.5g



## 1. Gemüse vorbereiten

#### 4. Kürbiskerne anrösten

## 2. Gemüse backen

A top-down view of a metal baking sheet. On the left side, there are approximately 20-25 roasted carrot sticks, which are golden-brown and slightly charred. On the right side, there are four mushrooms that have been stuffed with a dark filling and topped with a generous amount of melted, yellow cheese. The mushrooms are arranged in a 2x2 grid. The baking sheet shows signs of use, with some oil and small bits of food scattered around the main items.

## 5. Pilze füllen

### 3. Dressing zubereiten

A top-down view of a meal preparation. On the left is a clear glass bowl filled with a variety of fresh green leafy vegetables, including spinach and arugula. On the right is a black non-stick frying pan containing two sunny-side-up eggs with bright yellow yolks. The background is a plain, light-colored surface.

## 6. Spiegeleier zubereiten

In der Pfanne 1EL Olivenöl mittelhoch erhitzen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und 3-4Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Salat** mit dem **Dressing** und den **Kürbiskernen** vermengen. Die **Karotten**, den **Salat** und die **Pilze** auf Teller verteilen und jeweils ein **Ei** auf den **Pilzen** anrichten. Mit der **Petersilie** garnieren.