



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
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie & Schnittlauch
- 25g Kürbiskerne
- 50g junger Gouda, gerieben ⁷
- 2 Bio-Eier ³
- 100g gemischter Salat

- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 615kcal, Fett 49.0g,
Kohlenhydrate 21.1g, Eiweiß 22.2g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die Stiele der **Pilze**, wenn vorhanden, entfernen. Die **Karotten** ggf. schälen, dann in ca. 1cm dicke, pommesähnliche Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



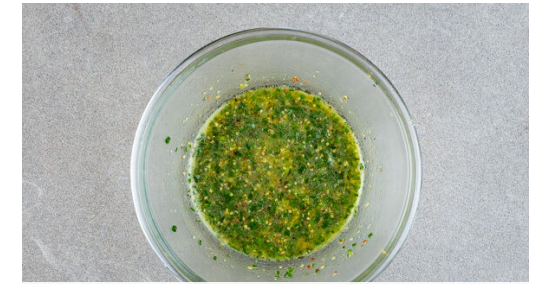
Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, anschließend grob hacken. Die Pfanne aufbewahren. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



Die **Pilze** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit dem **Knoblauch**, 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Pilze** so auf dem Backblech platzieren, dass die **Lamellen** nach unten zeigen. Das **Gemüse** ca. 15Min. im Ofen backen, bis es weich wird. Die **Pilze** nach der Hälfte der Zeit wenden.



Die **Pilze** aus dem Ofen nehmen, mit dem **Käse** füllen und weitere 2-3Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist und Blasen wirft.



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **übrige Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden, dann mit dem **Zitronensaft**, **½ TL Zitronenschale**, 1 TL Senf sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Langsam 2 EL Olivenöl unterrühren und alles gut vermengen.



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.