



Portobello-Pilze mit Miso verfeinert

dazu grüne Bohnen und veganer Kartoffelsalat



30-40min



2 Portionen

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?

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Misopaste ²
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 250g grüne Bohnen
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 4 Portobello-Pilze
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹
- 1 Päckchen Sesam ¹

- 2EL vegane Mayonnaise
- 3EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Essig

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 564kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 57.0g, Eiweiß 12.8g



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.



Ggf. vorhandene Pilzstiele abtrennen. Die **Pilze** mit den Lamellen nach unten in der ersten Pfanne mit ½EL veganer 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.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 2EL veganer 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 auswischen und aufbewahren.



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



Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit ½EL veganer Margarine bei starker Hitze 8-10Min. 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.



2EL vegane Mayonnaise, das **Sesamöl** und 1EL 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.