



<650kcal: Portobello-Pilze mit Steinpilzsauce

dazu Ofenkartoffeln und bunter Spinatsalat



ca. 35min



2 Personen

Pilze sind ein toller Bestandteil der vegetarischen Küche, da sie gegart eine beinahe fleischige Konsistenz bekommen und reichlich Umami auf den Teller bringen. Vor allem Portobellos finden wir super, weil sie so groß sind - mehr Pilzvergnügen für uns! Heute backen wir sie im Ofen und übergießen sie mit einer köstlichen Steinpilzsauce. Umami kann man schließlich nie genug haben! Dazu gibt es Ofenkartoffeln und Salat.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 4 Portobello-Pilze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Steinpilzpulver
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 10g Schnittlauch
- 50g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- ½EL Butter ⁷
- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Messbecher
- Küchenpinsel

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 615kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 53.8g, Eiweiß 12.1g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 25-30Min. goldbraun backen, dabei zur Hälfte der Garzeit einmal wenden.



4. Salat vorbereiten

1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** in dünne Spalten schneiden und mit den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Pilze backen

1EL Sojasauce mit 1EL Olivenöl und 2EL Balsamicoessig verrühren. Die **Pilze** rundum mit dem **Würzöl** bestreichen und mit der Außenseite nach oben in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben. Im unteren Teil des Ofens 10-12Min. backen, bis die **Pilze** gar sind. Den **Pilzbratensaft** aufbewahren.



5. Dip anrühren

Den **Schnittlauch** in dünne Röllchen schneiden. **1EL Schnittlauch** mit 2EL Mayonnaise verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **restlichen Schnittlauch** in die **Sauce** rühren.



3. Sauce köcheln

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Steinpilzpulver** und ½EL Mehl in einem kleinen Topf mit ½EL Butter bei niedriger Hitze ca. 2Min. unter Rühren erwärmen. Den **Knoblauch** und 300ml heißes Wasser hinzufügen, kräftig mit Pfeffer würzen und aufkochen. Dann die **Sauce** bei niedriger Hitze 10-12Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



6. Salat fertigstellen

Den **Pilzbratensaft** in die **Sauce** gießen, aufkochen und mit der **restlichen Sojasauce**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **½ des Spinats oder mehr** unter den **Salat** heben. Die **Portobello-Steaks** auf Teller verteilen und mit der **Sauce** beträufeln. Mit den **Kartoffeln** und dem **Dip** anrichten und servieren. Den **Spinatsalat** dazu reichen.