



<650kcal: Portobello-Pilze mit Steinpilzsauce

dazu Ofenkartoffeln und bunter Spinatsalat



ca. 35min



3-4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 8 Portobello-Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Steinpilzpulver
- 1 große Gurke
- 2 Tomaten
- 20g Schnittlauch
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- 1EL Butter ⁷
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 624kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 56.2g, Eiweiß 12.3g



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 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 25-30Min. goldbraun backen, dabei zur Hälfte der Garzeit einmal wenden.



2. Pilze backen

2EL Sojasauce mit 2EL Olivenöl und 3EL Balsamicoessig verrühren. Die **Pilze** rundum mit dem **Würzöl** bepinseln 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.



3. Sauce köcheln

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Steinpilzpulver** und 1EL Mehl in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei niedriger Hitze ca. 2Min. unter Rühren erwärmen. Den **Knoblauch** und 400ml heißes Wasser hinzufügen, kräftig mit Pfeffer würzen und aufkochen. Dann die **Sauce** bei niedriger Hitze 10-12Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



4. Salat vorbereiten

2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden und mit den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Dip anrühren

Den **Schnittlauch** in dünne Röllchen schneiden. **2EL Schnittlauch** mit 4EL Mayonnaise verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **restlichen Schnittlauch** in die **Sauce** rühren.



6. Salat fertigstellen

Den **Pilzbratensaft** in die **Sauce** gießen, aufkochen und mit der **restlichen Sojasauce**, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Spinat** 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.