



Portobello-Pilze mit Miso verfeinert

dazu grüne Bohnen und veganer Kartoffelsalat



30-40min



3-4 Personen

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 dufte, oder?

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Misopaste ^{1,2}
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 500g grüne Bohnen
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 8 Portobello-Pilze
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ³
- 2 Päckchen Sesam ³

- 4EL vegane Mayonnaise
- 6EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Essig

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Sieb

Kochtipp

Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise und Margarine/Butter verwenden.

Gluten (1), Sojabohnen (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 571kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 58.5g, Eiweiß 12.7g



Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln und in einen großen 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 1EL 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.
4EL veganer Margarine und die **Misopaste**
in einer großen Pfanne bei mittlerer bis
starker Hitze in ca. 2Min. schmelzen lassen,
dabei regelmäßig umrühren. Die
Misomargarine in eine Schüssel geben und
mit dem **Knoblauch**, **1TL Ahornsirup** und
2TL Essig verrühren. Mit 1 kräftigen Prise
Pfeffer abschmecken. Die Pfanne auswaschen
und aufbewahren.



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



Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL 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 **Sojasauce** sowie **1TL Ahornsirup oder mehr nach Geschmack** vermengen.



4EL vegane Mayonnaise, das **Sesamöl** und 2EL 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 dem **Sesam** und den **Kartoffelsalat** mit den **Lauchzwiebelringen** garnieren und servieren.