



Überbackene Portobello-Pilze auf Salat

mit Sardellendressing und Cashewkernen



ca. 30min



2 Portionen

Wir bei Marley Spoon sorgen immer dafür, dass ein Salatteller niemals langweilig ist. Deswegen zauberst du heute leckere Portobello-Pilze mit Käse auf frischem Romanasalat und verfeinerst es mit einem würzigen Sardellendressing und knackigen Cashewkernen. Das schreit nach einem zukünftigen Klassiker unter den Salaten, nicht wahr? Dann mal los!

Was du von uns bekommst

- 2 Portobello-Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,4}
- 50g Panko-Paniermehl ³
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{6,7}
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl ²
- 1 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ⁵
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5), Erdnüsse (6), Schalenfrüchte (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 455kcal, Fett 37.1g, Kohlenhydrate 17.1g, Eiweiß 13.8g



1. Pilze vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pilze** entstielen und die **Stiele** fein würfeln. **1 Knoblauchzehe** schälen und sehr fein würfeln.



2. Pilzfüllung zubereiten

Die **Pilze** mit den Lamellen nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit ½EL Olivenöl beträufeln und ca. 5Min. im Ofen backen. Den **Käse** fein reiben. Die **½ des Käses** mit der **½ des Panko-Paniermehls**, den **gewürfelten Pilzstielen** und dem **Knoblauch** vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, ggf. 1-2EL Wasser unterrühren.



3. Pilze füllen

Das Blech mit den **Pilzen** aus dem Ofen nehmen, die **Pilze** wenden und die **Füllung** gleichmäßig auf die **Pilze** verteilen. Das Blech wieder in den Ofen geben und die **Pilze** 6-12Min. weiterbacken, bis sie goldbraun und gar sind. Die **Cashews** grob hacken.



4. Dressing zubereiten

Die **Sardellen** abgießen und grob zerteilen. Den **übrigen Knoblauch** schälen, vierteln und mit den **Sardellen**, **¾ des restlichen Käses**, 3EL Olivenöl, 2TL Essig und 1TL Senf in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Das **Sardellendressing** mit 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Salat** vom Strunk befreien, quer in ca. 4cm breite Streifen schneiden und direkt vor dem Servieren mit den Händen mit dem **Dressing** verkneten. Die **Pilze** auf dem **Salat** anrichten und mit den **Cashews** und dem **restlichen Käse** garniert servieren.



6. Be laut for Kraut!

Wer bei Pilzen an Kräuter denkt, liegt im Allgemeinen nicht so falsch - ja, wir können das gut nachvollziehen. Wir sind zwar der festen Überzeugung, dass unsere heutigen Stars auch ganz gut ohne krautige Nebendarsteller auskommen, aber wer den Selbstgezogenen (Selbstgekauften?) nicht die Tour vermiesen will, gönnt ihnen den großen Auftritt in der Pilzhutarena. Einfach in die Füllung mixen, voilà!