



Spiegeleier auf Portobello-Pilzen mit Käse

an Salat mit Schnittlauch und Kürbiskernen



20-30min



4 Portionen

Heute gibt es ein Gericht, das leicht gemacht und leicht im Bauch ist. Die Kombination aus saftigen Portobello-Pilzen, die mit mildem Gouda gefüllt und im Ofen gegart werden, den feinen gebackenen Karotten, einem knackig-frischen Salat mit zitroniger Vinaigrette und knusprig gerösteten Kürbiskernen samt Spiegeleiern „on top“ - 2 Eier pro Portion! - lässt sich ganz ohne schlechtes Gewissen verspeisen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 8 Portobello-Pilze
- 4 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 50g Kürbiskerne
- 200g junger Gouda, gerieben ²
- 8 Bio-Eier ¹
- 200g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Wer möchte, dass auch das Eigelb fest wird, verwendet einen Deckel.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 682kcal, Fett 54.1g, Kohlenhydrate 20.2g, Eiweiß 28.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die Stiele der **Pilze**, wenn vorhanden, entfernen. Die **Karotten** ggf. schälen, dann in ca. 1cm dicke, pommesähnliche Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



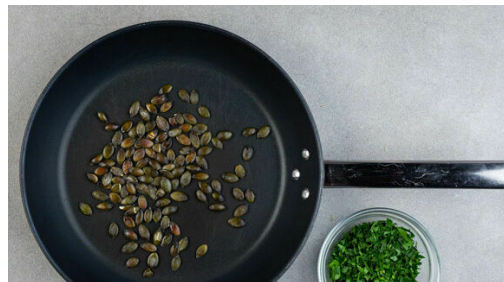
2. Gemüse backen

Die **Pilze** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit dem **Knoblauch**, 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Die **Pilze** so auf dem Backblech platzieren, dass die **Lamellen** nach unten zeigen. Das **Gemüse** ca. 15Min. im Ofen backen, bis es weich wird. Die **Pilze** nach der Hälfte der Zeit wenden.



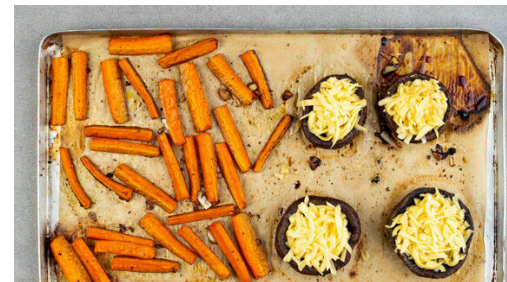
3. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden, dann mit dem **Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale**, 2TL Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Langsam 3EL Olivenöl unterrühren und alles gut vermengen.



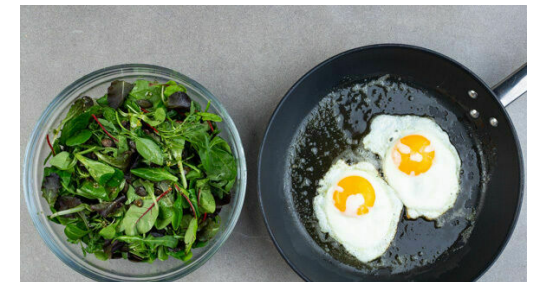
4. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, anschließend grob hacken. Die Pfanne aufbewahren. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



5. Pilze füllen

Die **Pilze** aus dem Ofen nehmen, mit dem **Käse** füllen und weitere 2-3Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist und Blasen wirft.



6. Spiegeleier zubereiten

In der Pfanne und einer weiteren großen Pfanne je 2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfannen gleiten lassen und 3-4Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Salat** mit dem **Dressing** und den **Kürbiskernen** vermengen und mit den **Karotten** und **Pilzen** auf Teller verteilen. Die **Eier** auf den **Pilzen** anrichten und mit der **Petersilie** garnieren.