



## 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 <sup>2</sup>
- 8 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 200g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>4</sup>

## 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 770kcal, Fett 61.2g, Kohlenhydrate 20.6g, Eiweiß 33.9g



### 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.



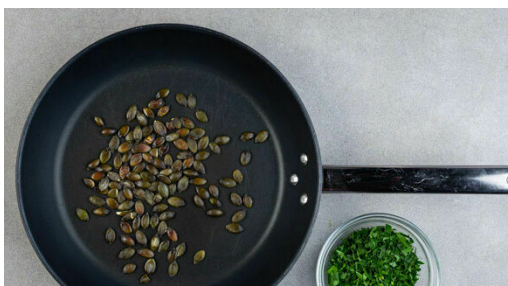
### 2. Gemüse backen

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.



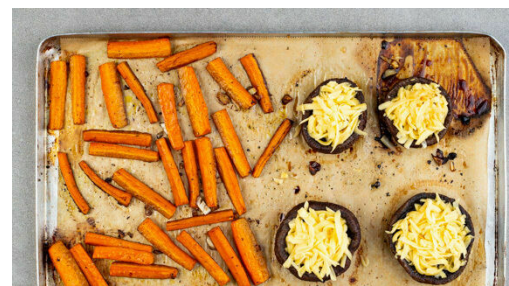
### 3. Dressing zubereiten

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.



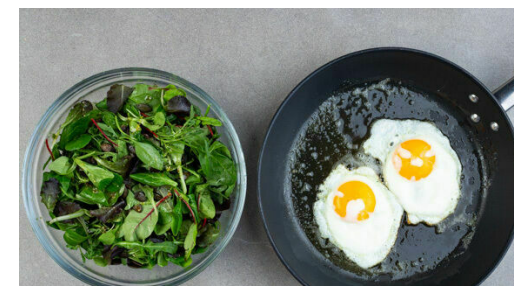
### 4. Kürbiskerne anrösten

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.