



RS Austernpilz-Käse-Sandwich

dazu Rucola-Karotten-Salat mit Kürbiskernen



20-30min



2 Portionen

Es gibt Abendbrot! Oder Mittagsbrot. Oder vielleicht sogar Frühstück? Ist ja eigentlich auch egal, wann du es genießt - jedenfalls servieren wir ein leckeres Sandwich mit knusprigem Baguette. Das bestreichen wir mit einem aromatischen Pesto und belegen es mit gebratenen Austernpilzen, Tomaten, Zwiebeln und Käse. Anschließend darf es eine warme Sauna im Ofen nehmen, damit der Käse schön schmilzt. Dazu: knackiger Rucolasalat!

Was du von uns bekommst

- 125g Austernpilze
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Kürbiskerne
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 Baguettebrötchen ²
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1052kcal, Fett 65.0g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 31.3g



1. Pilze braten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Austernpilze** in dünne Streifen zupfen. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze in 8-10Min. goldbraun und knusprig braten, dabei gelegentlich wenden. Nebenher den **Käse** fein reiben.



4. Brötchen belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **unteren Brötchenhälften** mit dem **Pesto** bestreichen, dann mit den **Tomaten**, den **Zwiebeln** und den **Pilzen** belegen. Die **oberen Hälften** mit je ½EL Mayonnaise bestreichen und mit dem **Käse** belegen. Im Ofen ca. 5Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



2. Knoblauch mitbraten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und zu den **Pilzen** in die Pfanne geben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 1Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Salat zubereiten

2EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Rucola**, die **Karottenraspel** und die **Kürbiskerne** mit dem **Dressing** vermengen.



3. Gemüse schneiden

Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.



6. Sandwiches fertigstellen

Die **Brötchenhälften** zusammenklappen und die **Sandwiches** mit dem **Salat** servieren.