



RS Austernpilz-Käse-Sandwich

dazu Rucola-Karotten-Salat mit Kürbiskernen



20-30min



4 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 schööön schmilzt. Dazu: knackiger Rucolasalat!

Was du von uns bekommst

- 250g Austernpilze
- 4 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Kürbiskerne
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Karotten
- 4 Baguettebrötchen ²
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 4EL 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 913kcal, Fett 54.0g,
Kohlenhydrate 80.8g, Eiweiß 24.6g



1. Pilze braten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Austernpilze** in dünne Streifen zupfen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze in 8-10Min. goldbraun und knusprig braten, dabei gelegentlich wenden. Nebenher den **Käse** fein reiben.



2. Knoblauch mitbraten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und zu den **Pilzen** in die Pfanne geben. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und ca. 1Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



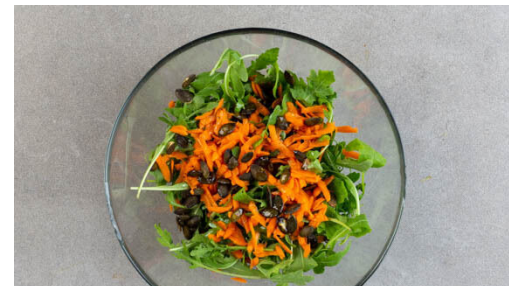
3. Gemüse schneiden

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 **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln.



4. Brötchen belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **unteren Brötehenhälften** 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.



5. Salat zubereiten

4EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Rucola**, die **Karottenraspel** und die **Kürbiskerne** mit dem **Dressing** vermengen.



6. Sandwiches fertigstellen

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