



Sesam-Masala-Portobellos

mit Knoblauchspinat und Süßkartoffelpüree



ca. 30min



4 Portionen

Herzlich willkommen zu unserer Varieté Veganista: Der Star des Abends sind die nährenden Portobello-Pilze, die heute mal lecker mit Garam Masala gewürzt und mit Sesam in der Pfanne angebraten werden, bevor sie sich zu dem himmlischen Süßkartoffelpüree gesellen. Aber auch der in Knoblauch gedünstete Spinat hat ordentlich Rhythmus. Applaus, Applaus!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 8 Portobello-Pilze
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Sesam 1
- 3 Knoblauchzehen
- 400g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäl器
- Sieb

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

Allergene

Sesamsamen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 362kcal, Fett 22.7g, Kohlenhydrate 29.9g, Eiweiß 8.6g



1. Gemüse garen

Die **Süßkartoffeln** schälen und grob würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** in einem großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser aufkochen und bei niedriger bis mittlerer Hitze 10-12Min. köcheln, bis das **Gemüse** gar ist. Dann in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



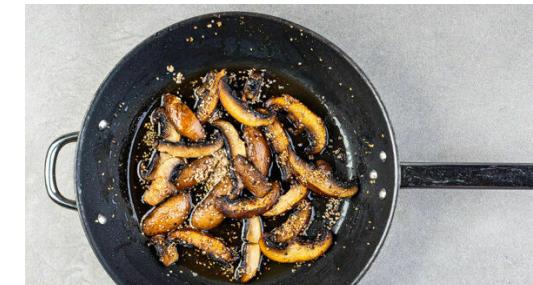
4. Knoblauch anbraten

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln, dann in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten.



2. Pilze vorbereiten

Die **Pilze** in ca. 1cm dicke Streifen schneiden und mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und dem **Sesam** vermengen.



3. Pilze braten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in 5-7Min. goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Spinat garen

Den **Spinat** zum **Knoblauch** in die Pfanne geben, 2EL hellen Essig hinzufügen und 1-2Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** zusammenfällt und die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Püree zubereiten

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** mit einem Stabmixer pürieren, dabei 2EL vegane Margarine zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Püree** und den **Spinat** auf Teller verteilen, die **Pilze** darauf anrichten und servieren.