



Portobello-Pilz im High-Protein-Brötchen

dazu Süßkartoffelchips und Dip



30-40min



2 Portionen

Saftige Portobello-Pilze in leckeren High-Protein-Bröchen, ein cremiges Pesto mit Sonnenblumenkernen, frische Tomaten und Rucola sowie krosse Zwiebelringe sind der köstliche Belag für die feisten Veggieburger, die du heute mit knusprigen Süßkartoffelchips und einem cremigen Dip servierst. Wir wünschen frohes Schlemmen!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Stückchen Hartkäse^{1,3}
- 20g Basilikum & Petersilie
- 2 Portobello-Pilze
- 1 Zwiebel
- 50g Rucola
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen²
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- 1EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 991kcal, Fett 73.7g, Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 16.9g



1. Süßkartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 2mm dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Das geht am besten mit einem Gemüsehobel. Die **Süßkartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 2TL Olivenöl vermengen und ca. 20Min. im Ofen knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Zwiebelringe braten

1EL Mehl mit je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 0,5cm dünne Ringe schneiden. Die Schichten voneinander lösen und die **Zwiebelringe** einzeln im Mehl wenden. 2EL Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Zwiebelringe** von beiden Seiten knusprig braten, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



2. Pesto zubereiten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. Den **Käse** fein reiben. Das **Basilikum** und die **Petersilie** samt Stängeln grob schneiden und mit den **Sonnenblumenkernen**, dem **Käse**, 2EL Olivenöl, 1-2EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem **Pesto** pürieren.



5. Salat vorbereiten

1 Handvoll Rucola beiseitelegen, den **restlichen Rucola** mit 1EL Olivenöl, 1TL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und mit den Schnittflächen nach oben ca. 2Min. im Ofen aufbacken. Die **Tomaten** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Pilze garen

Die **Pilze** mit etwas Küchenkrepp säubern und die Stiele abschneiden. 2TL Olivenöl mit 1EL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Pilzen** vermengen. Die **Pilze** mit dem Hut nach oben in eine Auflaufform geben und 10-12Min. im Ofen garen.



6. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** mit 2EL Mayonnaise, 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren. Jeweils eine **Brötchenhälfte** mit **Pesto**, die **andere Brötchenhälfte** mit **etwas Dip** bestreichen. Die **Burger** nach Geschmack mit dem **Rucola**, den **Röstzwiebeln**, den **Tomaten** und den **Pilzen** belegen und mit den **Süßkartoffeln**, dem **Salat** und dem **restlichen Dip** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**