



## Sesam-Masala-Portobellos

mit Knoblauchspinat und Süßkartoffelpüree



ca. 30min



2 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

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 4 Portobello-Pilze
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Sesam 1
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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

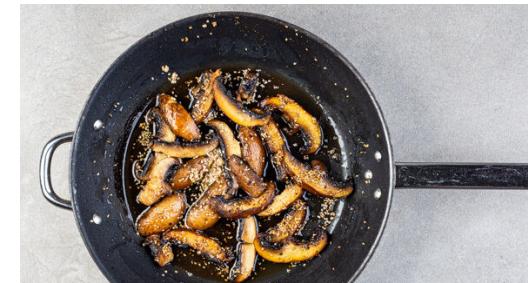
Energie 430kcal, Fett 23.2g, Kohlenhydrate 41.8g, Eiweiß 10.9g



**1. Gemüse garen**



**2. Pilze vorbereiten**



**3. Pilze braten**



**4. Knoblauch anbraten**



**5. Spinat garen**



**6. Püree zubereiten**