



## Portobello-Pilze mit würziger Misosauce

dazu Ofenkartoffeln und bunter Spinatsalat



ca. 35min



4 Portionen

Pilze sind ein toller Bestandteil der vegetarischen Küche, da sie gegart eine beinahe fleischige Konsistenz bekommen und reichlich Umami auf den Teller bringen. Vor allem Portobellos finden wir super, weil sie so groß sind - mehr Pilzvergnügen für uns! Heute backen wir sie im Ofen und übergießen sie mit einer köstlichen Misosauce. Umami kann man schließlich nie genug haben! Dazu gibt es Ofenkartoffeln und Salat.

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 8 Portobello-Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Misopaste <sup>4</sup>
- 2 Gurken
- 2 Tomaten
- 20g Schnittlauch
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 1EL Butter <sup>3</sup>
- 1EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>5</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenpinsel

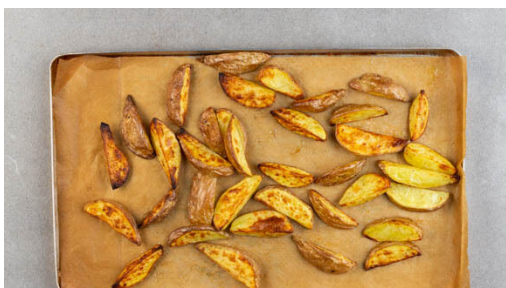
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 626kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 57.1g, Eiweiß 12.6g



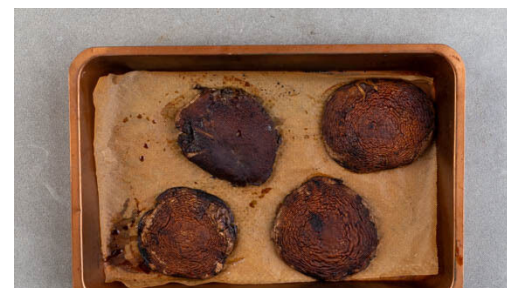
1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 25-30Min. goldbraun backen, dabei zur Hälfte der Garzeit einmal wenden.



4. Salat vorbereiten

2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurken** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden und mit den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Pilze backen

**2EL Sojasauce** mit 2EL Olivenöl und 3EL Balsamicoessig verrühren. Die **Pilze** rundum mit dem **Würzöl** bepinseln und mit der Außenseite nach oben in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben. Im unteren Teil des Ofens 10-12Min. backen, bis die **Pilze** gar sind. Den **Pilzbratensaft** aufbewahren.



5. Dip anrühren

Den **Schnittlauch** in dünne Röllchen schneiden. **2EL Schnittlauch** mit 4EL Mayonnaise verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **restlichen Schnittlauch** in die **Sauce** rühren.



3. Sauce köcheln

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 1EL Butter in einem mittelgroßen Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen. 1EL Mehl ca. 30Sek. unterrühren, dann den **Knoblauch**, die **Misopaste** und 400ml heißes Wasser hinzufügen. Alles gut verrühren, kräftig mit Pfeffer würzen und aufkochen. lassen. Dann die **Sauce** bei niedriger Hitze 10-12Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



6. Salat fertigstellen

Den **Pilzbratensaft** in die **Sauce** gießen, aufkochen und mit der **restlichen Sojasauce**, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Spinat** unter den **Salat** heben. Die **Portobello-Steaks** auf Teller verteilen und mit der **Sauce** beträufeln. Mit den **Kartoffeln** und dem **Dip** anrichten und servieren. Den **Spinatsalat** dazu reichen.