



Sesam-Masala-Portobellos

mit Knoblauchspinat und Süßkartoffelpüree



ca. 30min



2 Portionen

Herzlich willkommen zu unserer Variété 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
- Sparschäler
- 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.

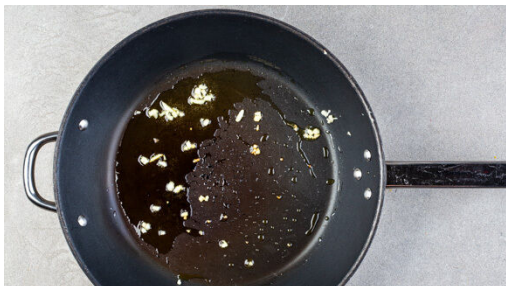
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse garen

Die **Süßkartoffeln** schälen und grob würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** in einem mittelgroßen 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.



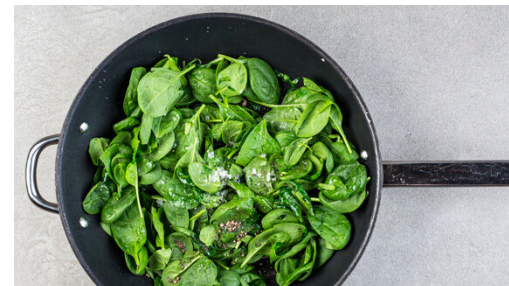
4. Knoblauch anbraten

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln, dann in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten.



2. Pilze vorbereiten

Die **Pilze** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und der **½ des Sesams** vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Sesam** verwenden.



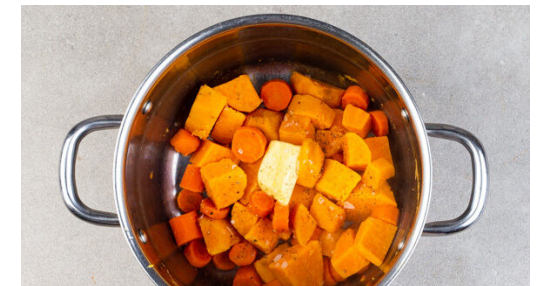
5. Spinat garen

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



3. Pilze braten

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



6. Püree zubereiten

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** mit einem Stabmixer pürieren, dabei 1EL vegane Margarine zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Püree** und den **Spinat** auf Teller verteilen, die **Pilze** darauf anrichten und servieren.