



Sesam-Masala-Portobellos

mit Knoblauchspinat und Süßkartoffelpüree



ca. 30min



4 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!

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

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

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Sieb

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

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

Energie 428kcal, Fett 23.2g,
Kohlenhydrate 41.4g, Eiweiß 10.8g



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.



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



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



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.



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



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.