



Portobello-Sandwich mit Käse

dazu Karottenpommes und Salat



20-30min



2 Personen

Das Philly Cheesesteak, eine Sandwich-Spezialität geboren im Philadelphia der 1930er-Jahre, überzeugt auch im vegetarischen Gewand: Mit Portobello-Pilzen statt Rindfleisch, knackig-frischer Paprika und Zwiebeln sowie herzhafte mit Käse überbacken ist es nicht nur ein Gaumenschmaus, sondern auch eine wahre Augenweide. Dazu gibt es frischen Salat und knusprige Karottenpommes mit Oregano-Dip. Zum Reinbeißen.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 2 Portobello-Pilze
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung geriebener Gouda ⁷
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- 1EL Butter ⁷
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backrost
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1018kcal, Fett 54.9g, Kohlenhydrate 93.8g, Eiweiß 34.0g



1. Karottenpommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, je nach Dicke längs vierteln oder sechsteln und dann quer halbieren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und im Ofen 20-25Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Füllung verfeinern

Die Hitze reduzieren und 1EL Butter unterrühren. Sobald die Butter geschmolzen ist, mit 1TL Mehl bestäuben und glatt rühren. Die **1/2 des Oreganos** zugeben und mit 75ml Wasser und der **Sojasauce** ablöschen. Einmal aufkochen, leicht einköcheln lassen und vom Herd nehmen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Baguettebrötchen** auf einem Rost im Ofen ca. 8Min. knusprig aufbacken. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, vierteln und grob in Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Sandwiches überbacken

Die **Baguettebrötchen** ein-, aber nicht ganz durchschneiden und mit der **Pilz-Paprika-Füllung** belegen. Den **Käse** auf der **Füllung** verteilen und die **Sandwiches** im Ofen 4-5Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



3. Zutaten anbraten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne oder Grillpfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze unter häufigem Rühren ca. 4Min. braten, bis sie Flüssigkeit abgeben. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Paprika** zugeben und 4-5Min. anbräunen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Dip und Salat zubereiten

2EL Mayonnaise mit 1EL Wasser und **1 Prise Oregano** zu einem **Dip** verrühren, mit Salz abschmecken. 2EL Olivenöl, 1-2EL Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und mit dem **Salat** vermengen. Die **Portobello-Sandwiches** mit den **Karottenpommes** und dem **Dip** anrichten und den **Salat** dazu servieren.