



Portobello-Sandwich mit Käse

dazu Karottenpommes und Salat



20-30min



3-4 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.

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

- 4EL Mayonnaise ³
- 2EL Butter ⁷
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

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

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

Energie 952kcal, Fett 52.0g,
Kohlenhydrate 86.1g, Eiweiß 32.6g



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 3EL Olivenöl und 2 Prisen Salz vermengen und im Ofen 20-25Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Füllung verfeinern

Die Hitze reduzieren und 2EL Butter unterrühren. Sobald die Butter geschmolzen ist, mit 1EL Mehl bestäuben und glatt rühren. Die **1/2 des Oreganos** zugeben und mit 150ml 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 2EL Olivenöl bei starker Hitze unter häufigem Rühren ca. 4Min. braten, bis sie Flüssigkeit abgeben, ggf. eine zweite Pfanne verwenden. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Paprika** zugeben und 4-5Min. anbräunen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Dip und Salat zubereiten

4EL Mayonnaise mit 2EL Wasser und **1 kräftigen Prise Oregano** zu einem **Dip** verrühren, mit Salz abschmecken. 4EL Olivenöl, 2-3EL Essig und je 1 kräftige 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.