



Sesam-Masala-Portobellos

mit Knoblauchspinat und Süßkartoffelpüree



ca. 30min



3-4 Personen

Herzlich willkommen zu unserer Varieté 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, das dank einer großzügigen Portion Kokosjoghurt extra cremig daherkommt. Aber auch der in Knoblauch gedünstete Spinat hat ordentlich Rhythmus. Applaus, Applaus!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 8 Portobello-Pilze
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Sesam¹¹
- 3 Knoblauchzehen
- 200g Blattspinat
- 2 Becher Kokosjoghurt

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 372kcal, Fett 22.5g, Kohlenhydrate 31.8g, Eiweiß 9.4g



1. Gemüse köcheln

Die **Süßkartoffel** schälen und vierteln. Die **Karotten** ggf. schälen und in 2cm große Stücke schneiden. Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** in einem großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser aufkochen und bei mittlerer bis niedriger Hitze 10-12Min. köcheln lassen, 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 verfeinern

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



3. Pilze braten

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



5. Spinat garen

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



6. Püree zubereiten

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** mit einem Stabmixer cremig pürieren, dann **3/4 des Kokosjoghurts** hinzufügen, erneut pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Püree** und den **Spinat** auf Teller verteilen und die **Pilze** darauf anrichten. Nach Belieben mit dem **restlichen Kokosjoghurt** garnieren und servieren.