



Portobello-Steak mit Blauschimmelkäse

Low Carb mit Topinambur und Rucola



ca. 25min



2 Personen

Lust auf einen ganz besonderen Gaumenschmaus? Dann solltest du dir die in rauchig-pikanter Harissa gebratenen Portobello-Pilze zu Gemüte führen! Die werden nämlich mit würzigem Blauschimmelkäse bestreut und mit einem außergewöhnlichen Salat aus Rucola und knuspriger Topinambur aufgetischt. Das Wurzelgemüse überzeugt nicht nur mit seinem nussigen Geschmack, sondern enthält auch keine Stärke und damit kaum Kohlenhydrate. Top!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Topinambur
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 25g Kürbiskerne
- 2 Portobello-Pilze
- 100g Rucola
- 1 Packung Blauschimmelkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 547kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 32.2g, Eiweiß 18.3g



1. Topinambur braten

Den **Topinambur** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Gleichmäßig verteilt in einer großen Pfanne mit 2EL Butter, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer bei mittlerer Hitze 8-12Min. goldbraun und knusprig braten.



4. Pilze braten

Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. gar braten, dabei leicht an den Pfannenboden drücken, um sie gleichmäßig zu bräunen. Die **Pilze** mit der **Würzsauce** ablöschen und ca. 30Sek. einköcheln lassen.



2. Würzsauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit der **Gewürzmischung**, 3EL Balsamicoessig, 2TL Honig und 1/2TL Salz verrühren.



3. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



5. Rucola würzen

Den **Rucola** mit 1EL Balsamicoessig vermengen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Salat fertigstellen

Die **Topinamburscheiben** mit dem **Rucola** vermengen und den **Salat** auf Teller verteilen. Die **Pilze** darauf anrichten und den **Käse** darüber zerkrümeln. Mit den **Kürbiskernen** garnieren und servieren.