



Portobello-Steak mit Blauschimmelkäse

Low Carb mit Topinambur und Rucola



ca. 25min



3-4 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!

- 2 Packung Topinambur
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 50g Kürbiskerne
- 4 Portobello-Pilze
- 200g Rucola
- 2 Packungen Blauschimmelkäse

7

- 4EL Butter ⁷
- 4TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- 80ml Balsamicoessig ¹⁷

- 2 große Pfannen
- Messbecher

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 4EL Butter, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer bei mittlerer Hitze 8-12Min. goldbraun und knusprig braten.



4. Pilze braten

Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 4EL 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, bis die **Würzsauce** absorbiert ist.



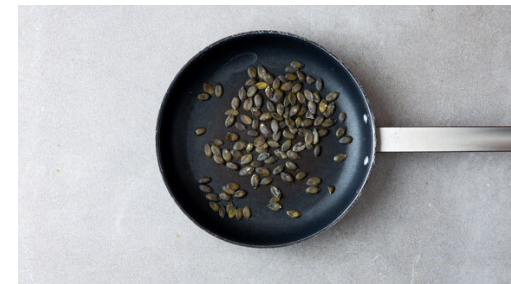
2. Würzsauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit der **Gewürzmischung**, 60ml Balsamicoessig, 4TL Honig und 1TL Salz verrühren.



5. Rucola würzen

Den **Rucola** mit dem restlichen Balsamicoessig vermengen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Kürbiskerne anrösten

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



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.