

Panierter Portobello mit Sesam-Kartoffeln

dazu Avocado, frischer Salat und Limettenjoghurt

Vegetarisch **Klimaheld** 35 – 45 Minuten • 724 kcal • Tag 3 kochen



Weizenmehl



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Naturjoghurt



Ofenkartoffel



Limette, gewachst



Sesamsamen



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



Avocado



Portobello-Pilze



Panko-Mehl



Los geht's

Wasche das Gemüse und Obst ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|---------|--------|
| Weizenmehl 15) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Naturjoghurt 7) | 75 g | 100 g | 150 g |
| Ofenkartoffel DE FR BE | 2 | 3 | 4 |
| Limette, gewachst BR MX ES CO | 1 | 1 | 1 |
| Sesamsamen 3) | 10 g | 10 g | 20 g |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9) | 50 ml | 75 ml** | 100 ml |
| Salatherz (Romana) | 120 g | 180 g** | 240 g |
| Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT | 1 | 1 | 2 |
| Portobello-Pilze | 2 | 3 | 4 |
| Panko-Mehl 15) | 50 g | 100 g | 100 g |

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 620 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 491 kJ/117 kcal | 3030 kJ/724 kcal |
| Fett | 6,3 g | 38,8 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g | 6,3 g |
| Kohlenhydrate | 12,1 g | 74,8 g |
| – davon Zucker | 2,2 g | 13,6 g |
| Eiweiß | 2,9 g | 18 g |
| Salz | 0,23 g | 1,43 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien

MX: Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik

CO: Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania

KE: Kenia **PT:** Portugal **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **BR:** Brasilien



1 Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln in fingerdicke Spalten schneiden.

Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Sesam**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Im Ofen 20 – 25 Min. backen.



2 Salat zubereiten

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Romanasalat in feine Streifen schneiden.

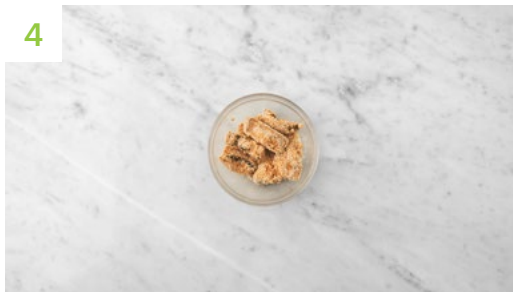
Avocado halbieren, entkernen, in 1 cm Würfel schneiden und zusammen mit dem **Salat** in eine große Schüssel geben.



3 Panade vorbereiten

In einer großen Schüssel **Weizenmehl** mit „**Hello Paprika**“, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

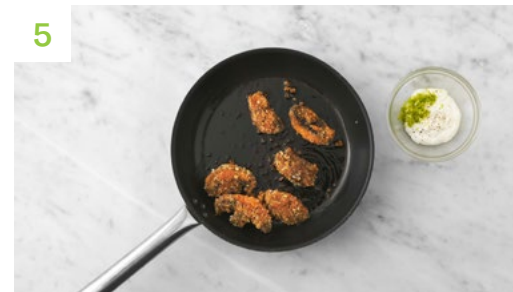
Panko-Mehl in eine zweite große Schüssel geben.



4 Portobello panieren

Portobello in jeweils 3 Streifen schneiden.

Portobello zuerst in die Schüssel mit der **Mehlmischung** geben und gründlich damit vermengen. Dann rundherum in das **Panko-Mehl** drücken.



5 Portobello braten

In einer großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** erhitzen und die **Portobellosteaks** darin portionsweise rundherum ca. 5 Min. braten, bis sie knusprig sind.

Tipp: Eventuell zwischendurch etwas **Öl*** nachgießen.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **Limettenabrieb** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Buttermilch-Zitronen-Dressing mit dem **Salat** vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Weißweinessig*** abschmecken.

Sesam-Kartoffelspalten und **Salat** auf Teller verteilen. **Portobello** daneben anrichten, mit etwas **Limettensaft** beträufeln und zusammen mit dem **Dip** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

