

Panierter Portobello mit Sesam-Kartoffeln dazu Avocado, frischer Salat und Limettenjoghurt

Vegetarisch **Klimaheld** 35 – 45 Minuten • 759 kcal • Tag 3 kochen



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**

-  Portobello-Pilze
-  Weizenmehl
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Naturjoghurt
-  Ofenkartoffel
-  Limette, gewachst
-  Sesamsamen
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing
-  Salatерz (Romana)
-  Avocado
-  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
Portobello-Pilze	2	3	4
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)	1	1	2
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	1	2
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. 630 g)
Brennwert	503 kJ/120 kcal	3174 kJ/759 kcal
Fett	6,6 g	41,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,8 g
Kohlenhydrate	11,9 g	75,2 g
– davon Zucker	2,2 g	13,7 g
Eiweiß	3 g	19,3 g
Salz	0,23 g	1,44 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.

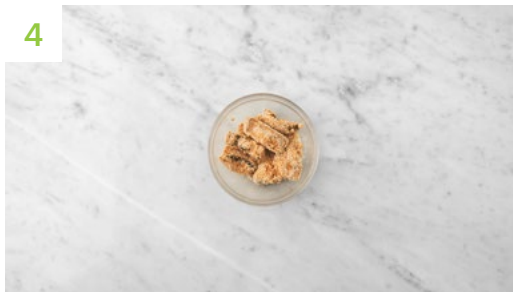
Avocado halbieren, entkernen, in 1 cm Würfel schneiden und zusammen mit dem **Salat** in eine große Schüssel geben.



3 Panade vorbereiten

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

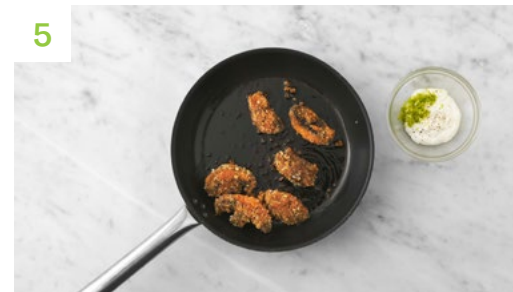
Panko-Mehl in eine zweite große Schüssel geben.



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.

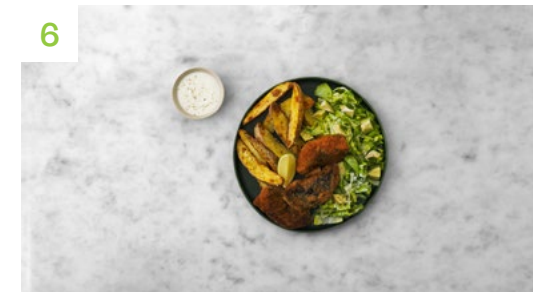


5 Portobello braten

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>

