

Panierter Portobello mit Sesam-Kartoffeln

dazu Avocado, frischer Salat und Limettenjoghurt

Vegetarisch **Klimaheld** 35 – 45 Minuten • 721 kcal • Tag 3 kochen



Weizenmehl



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Ofenkartoffel



Limette, gewachst



Sesamsamen



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Avocado



Portobello-Pilze



Panko-Mehl



Naturjoghurt aus Saland



Salatherz (Romana)



Los geht's

Wasche das Gemüse und Obst ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizenmehl 15)	1 x	50 g	2 x	50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	4 g	2 x	4 g
Ofenkartoffel	2 x	175 g	4 x	175 g
Limette, gewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
Sesamsamen 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Portobello-Pilze	1 x	150 g	1 x	300 g
Panko-Mehl 15)	1 x	50 g	1 x	100 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g**	1 x	170 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	480 kJ/ 115 kcal	3016 kJ/ 721 kcal
Fett	6.1 g	38.3 g
- davon ges. Fettsäuren	0.9 g	5.8 g
Kohlenhydrate	11.9 g	74.6 g
- davon Zucker	2.1 g	13.3 g
Eiweiss	2.8 g	17.9 g
Salz	0.22 g	1.39 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!)



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 [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Im Ofen 20 – 25 Min. backen.



2 Salat zubereiten

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** vierteln.

Romanasalat in feine Streifen schneiden.

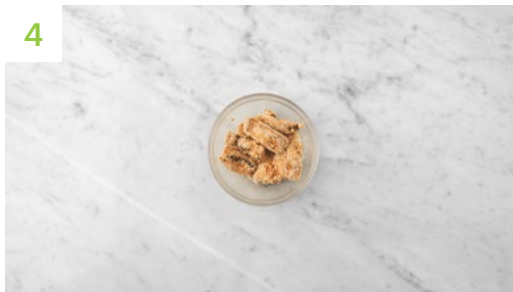
Avocado halbieren, entkernen, in 1 cm Würfel schneiden und zusammen mit dem **Salat** in eine grosse Schüssel geben.



3 Panade vorbereiten

In einer grossen Schüssel **Weizenmehl** mit „**Hello Paprika**“, 100 ml [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 Bratpfanne 3 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 **Limettenabrieb** und restlichen **Joghurt** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

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

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Breaded portobello mushrooms with sesame potatoes served with avocado, fresh salad and lime yoghurt

Vegetarian Eco-friendly 35–45 minutes • 721 kcal • Cook on day 3



Wheat flour



“Hello Paprika” spice mix



Baking potato



Waxed lime



Sesame seeds



Buttermilk-and-lemon dressing



Avocado



Portobello mushrooms



Panko breadcrumbs



Plain yoghurt from Saland



Romaine lettuce heart



Let's get started

Wash the vegetables and fruit.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*, vinegar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 2 large bowls, 1 large frying pan and 2 small bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat flour 15)	1 x	50 g	2 x	50 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Waxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Portobello mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	50 g	1 x	100 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g**	1 x	170 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	480 kJ/115 kcal	3016 kJ/721 kcal
Fat	6.1 g	38.3 g
– of which saturated fats	0.9 g	5.8 g
Carbohydrate	11.9 g	74.6 g
– of which sugar	2.1 g	13.3 g
Protein	2.8 g	17.9 g
Salt	0.22 g	1.39 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 3) Sesame seeds **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Bake the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the potatoes into finger-width wedges.

Spread the potato wedges on a baking tray lined with baking paper and mix with the sesame seeds, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*. Bake for 20–25 min.



Make the salad

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into quarters.

Cut the lettuce into thin strips.

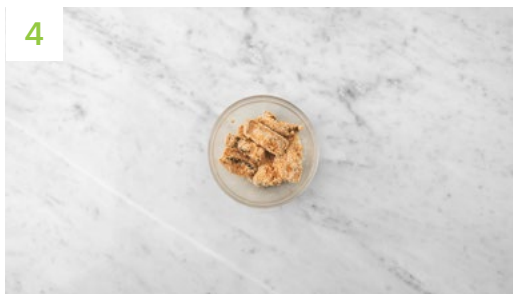
Halve the avocado, take out the stone, cut into 1 cm cubes and add to a large bowl with the lettuce.



Prepare the breadcrumbs

In a large bowl, mix the flour with the “Hello Paprika”, 100 ml [200 ml] water*, salt* and pepper*.

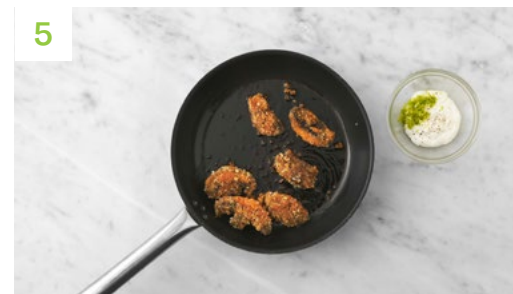
Put the panko breadcrumbs in a second large bowl.



Bread the portobello mushrooms

Cut each portobello mushroom into 3 strips.

First place the mushrooms in the bowl with the flour mixture and mix thoroughly. Then press all over into the Panko breadcrumbs.



Fry the mushrooms

Heat 3 tbsp. [6 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the portobello steaks all round in batches for about 5 min. until crispy.

Tip: *If necessary, add a little oil*.*

In a small bowl, stir together lime zest and rest of the yoghurt to make a dip. Season with salt* and pepper*.



Serve

Mix the buttermilk and lemon dressing with the salad. Season with salt*, pepper* and vinegar*.

Serve the sesame potato wedges and salad on plates. Serve the mushrooms next to them, drizzle with a little lime juice and enjoy together with the dip and remaining lime wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Portobello panés avec pommes de terre au sésame, avocat, salade fraîche et yogourt au citron vert

Végétarien Écologique 35 – 45 minutes • 721 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Farine de blé



Mélange d'épices
« Hello paprika »



Pommes de terre



Citron vert ciré



Graines de sésame



Sauce au babeurre
et au citron



Avocat



Champignons Portobello



Panko



Yogourt nature de Saland



Laitue romaine

C'est parti

Laver les légumes et les fruits.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, eau*, vinaigre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,
1 râpe à légumes, 2 saladiers, 1 grande poêle et 2 bols

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Farine de blé 15	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Citron vert ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Graines de sésame 3	1 x 10 g	1 x 20 g
Sauce au babeurre et au citron 7 8 9	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Champignons Portobello	1 x 150 g	1 x 300 g
Farine Panko 15	1 x 50 g	1 x 100 g
Yogourt nature de Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Laitue romaine	1 x 170 g**	1 x 170 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 630 g)
Valeur calorique	480 kJ/ 115 kcal	3016 kJ/ 721 kcal
Lipides	6,1 g	38,3 g
- dont acides gras saturés	0,9 g	5,8 g
Glucides	11,9 g	74,6 g
- dont sucre	2,1 g	13,3 g
Protéines	2,8 g	17,9 g
Sel	0,22 g	1,39 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **3** graines de sésame **7** lait (comprenant du lactose) **8** œufs **9** moutarde **15** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuire les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes en quartiers de l'épaisseur d'un doigt.

Répartir les quartiers de pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, incorporer des graines de sésame, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile*, saler*, poivrer*. Enfourner pendant 20 à 25 min.



2 Préparer la salade

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en quatre.

Couper la laitue romaine en fines lanières.

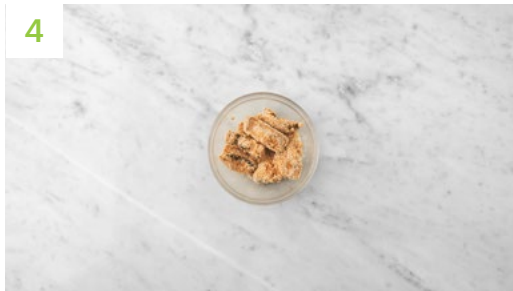
Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, couper la chair en dés de 1 cm et l'ajouter avec la salade dans un saladier.



3 Préparer la panure

Dans un saladier, mélanger la farine de blé avec le « Hello Paprika », 100 ml [200 ml] d'eau*, du sel* et du poivre*.

Verser la farine panko dans un deuxième saladier.



4 Paner les portobello

Couper chaque champignon portobello en 3 bandes.

Ajouter d'abord les champignons portobello dans le bol avec le mélange de farine et mélanger soigneusement. Puis les presser de tous les côtés dans la panure.



5 Faire revenir les champignons

Dans une grande poêle, faire chauffer 3 cs [6 cs] d'huile* et y faire revenir les steaks de champignons portobello pendant env. 5 min par portion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Astuce : rajouter éventuellement un peu d'huile de temps en temps.*

Dans un bol, mélanger le zeste de citron vert et le reste de yogourt pour obtenir un dip. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Ajouter la sauce au babeurre et au citron à la salade et mélanger. Assaisonner avec du sel*, du poivre* et du vinaigre*.

Dresser les quartiers de pommes de terre au sésame et la salade sur des assiettes. Dresser à côté les portobello, arroser d'un peu de jus de citron vert et déguster avec le dip et le reste des quartiers de citron vert.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

