



Portobello-Pilze gefüllt mit Ziegenkäse

an Bulgursalat mit Tomate und Gurke



30-40min



3-4 Personen

Ziegenkäse-Liebhaber aufgepasst! Heute füllen wir köstliche Portobellos mit dem feiwürzigen Käse und gönnen ihm mit frischem Estragon und Knoblauch noch eine Extraportion Aroma. Dazu gibt es einen bunten Bulgursalat mit Tomaten, Gurke und Zwiebeln. Vegetarisch-leichte Küche vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz ⁹
- 300g Bulgur ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Gurke
- 3 Tomaten
- 30g Petersilie & Estragon
- 2 Packungen Ziegenfrischkäse ⁷
- 8 Portobello-Pilze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 576kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 64.3g, Eiweiß 24.2g



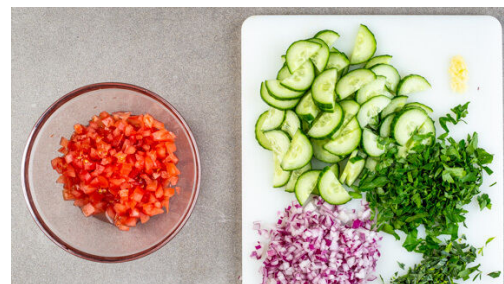
1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Bulgur verfeinern

Die **Zwiebeln** und die **Petersilie** unter den **Bulgur** mengen und den **Bulgur** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Gurke** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Estragonblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



5. Pilze füllen und backen

Den Strunk der **Pilze** entfernen und die **Pilze** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Jeden **Pilz** mit **2-3EL Bulgur** füllen und die **Käsecreme** darauf verteilen. Die **gefüllten Pilze** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 15-20Min. im Ofen backen.



3. Käsecreme zubereiten

Den **Ziegenfrischkäse** mit dem **Knoblauch**, ca. **3/4 des Estragons** und 1/2TL Pfeffer verrühren.



6. Salat fertigstellen

Die **Gurken** und die **Tomaten** unter den **restlichen Bulgur** mengen. Aus 2EL Olivenöl, 2EL hellem Essig, dem **restlichen Estragon** und 1 kräftigen Prise Zucker ein **Dressing** anrühren und unter den **Bulgursalat** rühren, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die gebackenen **Pilze** mit dem **Bulgursalat** anrichten und servieren.