



## Portobello-Pilze mit Estragon-Ziegenkäse

an buntem Couscoussalat



30-40min



2 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 Couscoussalat mit Tomaten, Gurke und Zwiebeln. Vegetarische Küche vom Feinsten!

- 150g Bio-Vollkorn Couscous <sup>1</sup>
- 1 Päckchen  
Gemüsebrühgewürz
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Gurke
- 2 Tomaten
- 15g Petersilie & Estragon
- 125g Ziegenfrischkäse <sup>7</sup>
- 4 Portobello-Pilze

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Wasserkocher
- Messbecher

## Allergene

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

Energie 732kcal, Fett 25.9g,  
Kohlenhydrate 105.2g, Eiweiß 26.9g



## 1. Couscous garen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem kleinen Wasserkocher 300ml Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Den **Couscous** in einer hitzebeständigen Schüssel mit dem **Brühgewürz** und dem kochenden Wasser verrühren und 8-10Min. abgedeckt quellen lassen.



#### 4. Couscous verfeinern

Die **Zwiebeln** und die **Petersilie** unter den **Couscous** mengen und 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.



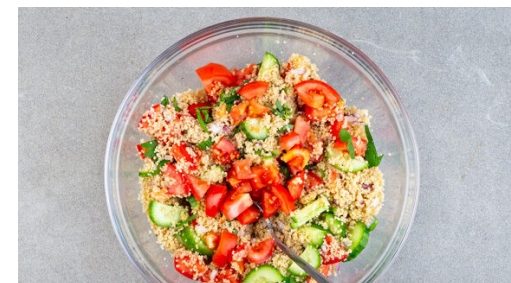
## 5. Pilze füllen und backen

Den Strunk der **Pilze** entfernen und die **Pilze** mit 1TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen. Jeden **Pilz** mit **2-3EL Couscous** füllen und die **Käsecreme** darauf verteilen. Die **gefüllten Pilze** auf ein mit Backpapier belegtes 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 Couscous** mengen. Aus 1-2EL Olivenöl, 1EL (hellem) Essig, dem **restlichen Estragon** und 1 Prise Zucker ein **Dressing** anrühren und unter den **Couscoussalat** rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebackenen **Pilze** mit dem **Couscoussalat** anrichten und servieren.