



Portobello-Pilze mit Estragon-Ziegenkäse

an buntem Couscoussalat



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

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Gurke
- 3 Tomaten
- 30g Petersilie & Estragon
- 250g Ziegenfrischkäse ⁷
- 8 Portobello-Pilze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Wasserkocher
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 23.2g, Kohlenhydrate 96.5g, Eiweiß 25.5g



1. Couscous garen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem kleinen Wasserkocher 600ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Couscous** in einer hitzebeständigen Schüssel mit dem **Brühgewürz** und dem kochenden Wasser verrühren und bei niedriger Hitze 8-10Min. abgedeckt quellen lassen.



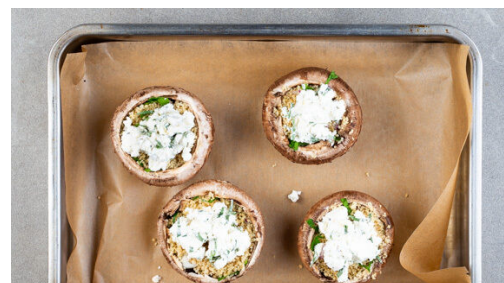
4. Couscous verfeinern

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 2TL 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 2EL Olivenöl, 2EL (hellem) Essig, dem **restlichen Estragon** und 1TL Zucker ein **Dressing** anrühren und unter den **Couscoussalat** rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebackenen **Pilze** mit dem **Couscoussalat** anrichten und servieren.