



Gefüllte Portobello-Pilze

mit Estragon-Ziegenkäse und Couscous



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 servierst du einen bunten Couscoussalat mit knackiger Paprika, Gurke und Zwiebeln. Vegetarische Küche vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 300g Couscous ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Gurke
- 1 rote Paprika
- 30g frischer Estragon & Petersilie
- 1 Packung Ziegenfrischkäse ⁷
- 4 Portobello-Pilze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 533.0kcal, Fett 21.1g, Eiweiß 18.0g, Kohlenhydrate 63.5g



1. Couscous garen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Brühwürfel** in 500ml heißem Wasser auflösen und den **Couscous** in einer hitzefesten Schüssel oder in einem kleinen Topf damit übergießen. Gut umrühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen. Anschließend den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



4. Couscous mischen

Die **Zwiebeln** und die **Petersilie** mit dem **Couscous** vermengen und den **Couscous** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse schneiden

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



5. Pilze füllen

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 Prise Salz cremig verrühren.



6. Salat fertigstellen

Die **Paprika-** und die **Gurkenwürfel** unter den **restlichen Couscous** mengen. Aus 3-4EL Olivenöl, 2-3EL (hellem) Essig, dem **restlichen Estragon** und 1TL Zucker ein **Dressing** anrühren und unter den **Couscoussalat** rühren. Den **Couscoussalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den **Portobellopilzen** servieren.