



Gefüllte Portobello-Pilze

mit Estragon-Ziegenkäse und Quinoa



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 ein buntes Quinoagemüse mit knackiger Paprika, Gurke und Zwiebeln. Vegetarische Küche vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 300g Quinoa
- 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
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

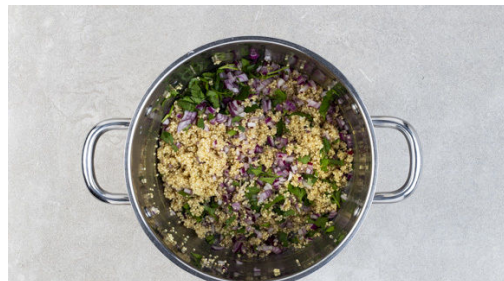
Nährwertangaben pro Portion

Energie 537kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 57.3g, Eiweiß 18.7g



1. Couscous garen

Den Backofen auf 190°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 650ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem Sieb mit warmem Wasser abspülen, in die kochende **Brühe** geben und 10-12Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen, bis die **Quinoa** gar ist. Vom Herd nehmen und bis zur weiteren Verarbeitung bereitstellen.



4. Quinoa verfeinern

Die **Quinoa** mit den **Zwiebeln** und der **Petersilie** vermengen und 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.



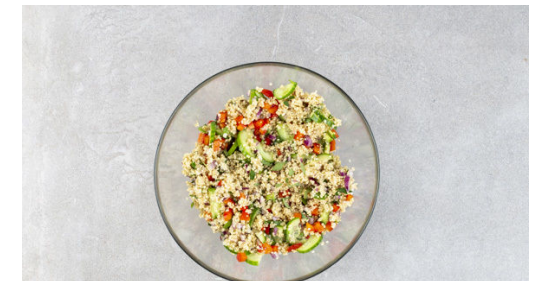
5. Pilze füllen

Den Strunk der **Pilze** entfernen und die **Pilze** mit 1TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen. Jeden **Pilz** mit **2-3EL Quinoa** füllen und die **Käsecreme** darauf verteilen. Die **gefüllten Pilze** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10-15Min. 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 die **restliche Quinoa** mengen. Aus 3-4EL Olivenöl, 2-3EL (hellem) Essig, dem **restlichen Estragon** und 1TL Zucker ein **Dressing** anrühren und unter den **Quinoasalat** rühren. Den **Quinoasalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den **Portobellopilzen** servieren.