



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!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 15g Petersilie & Estragon
- 125g Ziegenfrischkäse ²
- 4 Portobello-Pilze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 25.8g



1. Couscous garen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen.



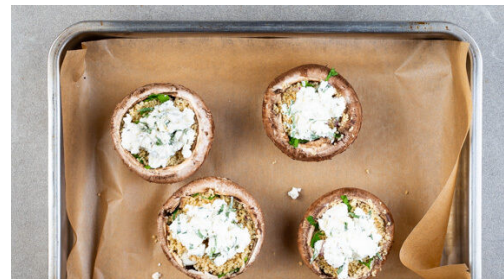
4. Couscous verfeinern

Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, dann die **Zwiebeln** und die **Petersilie** untermengen 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

Die Stiele der **Pilze** entfernen und die **Pilze** jeweils mit ½TL Olivenöl einreiben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Jeden **Pilz** mit **2-3EL Couscous** füllen und die **Käsecreme** darauf verteilen. Die **gefüllten Pilze** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 15-20Min. im Ofen backen, bis die **Pilze** gar sind und die **Käsecreme** goldbraun ist.



3. Käsecreme zubereiten

Den **Ziegenfrischkäse** mit dem **Knoblauch**, ca. **¾ des Estragons** und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren.



6. Salat fertigstellen

Die **Gurken** und die **Tomaten** unter den **restlichen Couscous** mengen. Aus 1EL 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.