



Portobello-Pilz mit Tomatenreis

dazu ein gemischter Salat



30-40min



2 Portionen

Gefüllte Pilze sind sooo lecker, aber immer mit einem Happes aufgefütert ... Ha! Das kann mit unseren leckeren Portobello-Pilzen nicht passieren, denn die sind so groß, dass sie locker als Hauptmahlzeit ausreichen – jedenfalls, wenn sie mit sättigendem Reis gefüllt werden. Und genau das ist hier heute der Fall! Als Füllung dient tomatiger Reis mit Lauch, der mit etwas Hartkäse überbacken wird. Dazu gibt's Salat. Genug für alle!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Portobello-Pilze
- 1 Stückchen Hartkäse 1,2
- 50g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf³
- ½TL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Wasserkocher
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 688kcal, Fett 35.2g, Kohlenhydrate 73.6g, Eiweiß 16.6g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 300ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Lauch** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten.



2. Reis kochen

Das **Tomatenmark** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen und zusammen mit der **Gewürzmischung** und dem aufgekochten Wasser in den Topf geben. Einmal aufkochen und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. köcheln, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Pilze backen

Die **Pilze** von den Stielen befreien und mit 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Pilze** mit der ausgehöhlten Seite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 7-8Min. backen, bis etwas Flüssigkeit austritt.



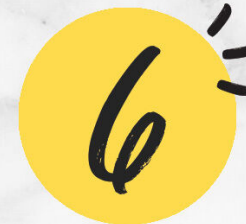
4. Pilze füllen

Das Blech aus dem Ofen nehmen und die **Pilze** umdrehen, sodass die ausgehöhlte Seite oben liegt. Die **Pilze** mit reichlich **Tomatenreis** füllen; die **Füllung** muss nicht flach sein, sondern darf sich etwas häufen. Den **Käse** reiben und über die **gefüllten Pilze** streuen. Das Blech zurück in den Ofen geben und die **Pilze** weitere ca. 3Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



5. Salat zubereiten

2EL Olivenöl mit 1EL Balsamicoessig, 1TL Senf, ½TL Honig oder Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit dem **Salat** vermengen. Die **gefüllten Portobello-Pilze** mit ggf. **übrigem Tomatenreis** und dem **Salat** anrichten und servieren.



6. Ach du Schote

Es hat sich plötzlicher Besuch angekündigt und die Pilze reichen doch nicht für alle? Bloß nicht verzagen! Der Tomatenreis eignet sich nämlich auch als Füllung für viele andere Gemüsesorten – zum Beispiel Paprika! Dafür die Schoten aushöhlen, mit den Reisresten füllen und im Ofen gar backen. Übrigens auch ohne Besuch eine tolle Sache.