



## Portobello-Pilze gefüllt mit Ziegenkäse

an Bulgursalat mit Tomate und Gurke



30-40min



2 Personen

Ziegenkäse-Liebhaber aufgepasst! Heute füllen wir köstliche Portobellos mit dem feinwürzigen Käse und gönnen ihm mit frischem Estragon und Knoblauch noch eine Extraportion Aroma. Dazu gibt es einen bunten Bulgursalat mit Tomaten, Gurke und Zwiebeln. Vegetarisch-leichte Küche vom Feinsten!

## Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 150g Bulgur
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 15g Petersilie & Estragon
- 1 Packung Ziegenfrischkäse <sup>7</sup>
- 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 (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 25.5g



### 1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **1/2 des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Bulgur verfeinern

Die **Zwiebeln** und die **Petersilie** unter den **Bulgur** mengen und den **Bulgur** 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.



### 3. Käsecreme zubereiten

Den **Ziegenfrischkäse** mit dem **Knoblauch**, ca. **3/4 des Estragons** und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren.



### 5. Pilze füllen und backen

Den Strunk der **Pilze** entfernen und die **Pilze** mit 1TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Jeden **Pilz** mit **2-3EL Bulgur** füllen und die **Käsecreme** darauf verteilen. Die **gefüllten Pilze** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 15-20Min. im Ofen backen.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Gurken** und die **Tomaten** unter den **restlichen Bulgur** mengen. Aus 1EL Olivenöl, 1EL hellem Essig, dem **restlichen Estragon** und 1 Prise Zucker ein **Dressing** anrühren und unter den **Bulgursalat** rühren, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die gebackenen **Pilze** mit dem **Bulgursalat** anrichten und servieren.