

Hier und heute



Gefüllte Portobello-Pilze mit Quinoa, getrockneten Tomaten und Parmesan
Fein gewürzt und ofenwarm serviert – Lars Middendorf kocht ein vegetarisches Wohlfühlgericht mit Portobello-Pilzen und Quinoa.

Rezept

Gefüllte Portobello-Pilze mit Quinoa, getrockneten Tomaten und Parmesan
von Lars Middendorf für zwei Hauptspeisen oder vier Vorspeisen

Zutaten

- 4 große Portobello-Pilze
- 150 g Quinoa
- 300 ml Gemüsegond oder Wasser
- 80 g getrocknete Tomaten in Öl
- 120 g Frischkäse
- 80 g Pinienkerne
- 2 Zweige frischer Thymian
- 1 kleine Schalotte, sehr fein gewürfelt
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- Olivenöl nach Bedarf
- Salz, Pfeffer
- 70 g frisch geriebener Parmesan
- 1–2 Handvoll Rucola
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Zunächst die Quinoa heiß abwaschen, dann mit dem Fond aufkochen und für ca. 12–15 Minuten sanft köcheln lassen. 5 Minuten quellen lassen, dann auflockern.

Für die Füllung die noch warme Quinoa mit dem Frischkäse vermengen. Die Schalotte fein schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Die getrockneten Tomaten ebenfalls fein schneiden und hinzugeben. Dann Thymian, Pinienkerne und Zitronenabrieb hinzugeben und kurz mitrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Konsistenz sollte cremig, aber gut formbar sein.

Nun die Pilze vorbereiten. Dafür die Hüte mit Olivenöl bepinseln und leicht salzen. Mit der Quinoa-Masse füllen und geriebenen Parmesan drüberstreuen.

Bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten backen, bis der Parmesan goldbraun ist.

Den Rucola gründlich waschen und trocknen, kurz vor dem Servieren mit je 1 EL Zitronensaft und Olivenöl sowie Salz und Pfeffer marinieren und neben den warmen Pilzen anrichten.