



Portobello gefüllt mit CousCous auf Linsensalat

Koch: Christoph "Krauli" Held

Zutaten:

Pilz:

6 Stück Portobello Pilze
70 g Cous Cous
70 ml Gemüsebrühe
1 rote Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
4 EL Olivenöl
1 Karotte
eine Handvoll frischer Spinat (ca. 40 g)
1 TL Currypulver
100 g Schafkäse (Feta)
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Etwas Olivenöl zum andünsten

Linsensalat:

200 g Linsen (grün oder braun)
3 Stangen Frühlingszwiebel
1 EL Honig
1 EL Ketchup
2 EL Apfelessig
Saft und Schale einer bio Zitrone
4 EL Olivenöl

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

1 TL Chiliflocken
1 EL Sojasauce
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zum Anrichten:
frische Kräuter wie z.B. Oregano
und kleine Kapuzinerblätter

Zubereitung:

Zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden, dann mit etwas Olivenöl in einer Pfanne glasig andünsten und anschließend den Cous Cous dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und den Cous Cous durchziehen lassen.

Die Karotte schälen, ganz fein hackeln und gemeinsam mit dem Currypulver und dem Olivenöl daruntermischen. Dann den Spinat unterrühren und für ca. zehn Minuten durchziehen lassen.

Die Portobello Pilze säubern und in einer Pfanne von beiden Seiten 2 Minuten in Olivenöl anbraten. Die Pilze auf ein Blech geben und danach mit der Cous Cous Mischung gleichmäßig füllen und den Schafkäse darauf zerbröseln. Das Backrohr auf 180°C vorheizen und die Pilze für ca. 12 Minuten überbacken.

Für den Salat die Linsen ca. 30 Minuten im Wasser garen (kein Salz dazu geben). Wenn es die Zeit erlaubt, kann man die Linsen auch über Nacht einweichen. Den Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden und mit den noch warmen Linsen vermischen. Anschließend alle anderen Zutaten dazu geben und den Salat gut durchziehen lassen.

Die marinierten Linsen in einem tiefen Teller anrichten, den gefüllten Portobello obendrauf setzen und mit frischen Kräutern je nach Belieben garnieren und servieren.