

Rezept

Gefüllte Portobello-Pilze

Ein Rezept von Gefüllte Portobello-Pilze, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 6 Portobellopilze (ersatzweise weiße Riesenchampignons) | 3 EL Olivenöl |
| 150 g frischer Spinat | Salz |
| 1 Dose Artischocken (240 g Abtropfgewicht) | 2 Knoblauchzehen |
| 5 EL Ziegenfrischkäse | 1 EL schwarze Oliven |
| 2 TL getrocknetes Basilikum | 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale |
| gemahlener schwarzer Pfeffer | 1 TL edelsüßes Paprikapulver |
| | 6 EL frisch geriebener Parmesan |

Außerdem:

große Auflaufform

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Portobello-Pilze mit Küchenpapier oder einer weichen Bürste trocken säubern, die Stiele vorsichtig herausbrechen und beiseitelegen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilzhüte darin von jeder Seite 2-3 Min. braten, salzen und herausnehmen, dabei das Öl nicht weggießen. Die Pilzhüte mit der Öffnung nach oben in die Auflaufform setzen.
2. Für die Füllung den Spinat waschen, putzen, trocken schleudern und in derselben Pfanne im Pilzöl ca. 2 Min. dünsten, bis er zusammengefallen ist. Vom Herd nehmen. Den Knoblauch schälen und mit den Pilzstielen hacken. Die Artischocken in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Oliven entsteinen und mit den Artischocken klein schneiden.
3. Spinat, Knoblauch, Pilzstiele, Artischocken und Oliven mit dem Frischkäse mischen und mit Zitronenschale, Basilikum, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung in die Pilzhüte verteilen und den Parmesan darüberstreuen. Die Pilze im heißen Backofen (Mitte) 10-15 Min. gratinieren.