Rezept

# Gefüllte Portobello-Pilze

Ein Rezept von Gefüllte Portobello-Pilze, am 18.09.2025

## Zutaten

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