

Rezept

Mit Mangold und Feta gefüllte Portobellos vom Grill

Ein Rezept von Mit Mangold und Feta gefüllte Portobellos vom Grill, am 28.06.2026

Zutaten

4 Portobellos (Riesenchampignons), je etwa 100-120 g	Olivenöl
80 g Feta, zerbröckelt	400 g Mangold
60 g Parmesan, frisch gerieben	60 g Mozzarella, fein zerpfückt
3 EL fein gehackte Frühlingszwiebeln (nur die weißen und hellgrünen Teile)	2 EL Mayonnaise
5 EL japanisches Panko-Paniermehl (Asia-Laden)	1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz und Pfeffer	1 großzügige Prise Muskatnuss (vorzugsweise frisch gerieben)
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Den Grill für direkte starke Hitze (230-290 °C) vorbereiten. Die Pilze mit einem angefeuchteten Stück Küchenpapier außen abreiben. Mit einem kleinen Messer die Stiele herausschneiden.
2. Jeweils 1 Pilz in die gewölbte Hand legen und mit einem kleinen Löffel behutsam die schwarzen Lamellen herausschaben.
3. Die große gelochte Grillpfanne mit Öl bestreichen. Mangoldblätter gründlich kalt abbrausen. Die noch nassen Blätter in die Grillpfanne legen.
4. Den Mangold über direkter starker Hitze bei geschlossenem Deckel 5-6 Min. grillen, bis die Blätter etwas zusammengefallen sind, dabei ein- bis zweimal wenden. Vom Grill nehmen.
5. Die Stielenden von den Mangoldblättern abschneiden und wegwerfen. Die Blätter einmal längs falten und dann zusammendrehen, um überschüssige Feuchtigkeit auszuwringen. Die Mangoldblätter mit einem Kochmesser grob hacken.
6. In einer mittelgroßen Schüssel den Mangold mit Feta, Mozzarella, 25 g Parmesan, Mayonnaise, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Muskatnuss vermengen.

7. In einer kleinen Schüssel die Panko-Brösel mit dem restlichen Parmesan und 1 EL Olivenöl vermischen. Anschließend 1 EL der Bröselmischung unter die Mangoldmasse ziehen. Die Füllung mit ¼ TL Pfeffer abschmecken.

8. Die Füllung gleichmäßig in den Pilzen verteilen und behutsam bis zum Rand flachdrücken.

9. Den Rest der Bröselmischung gleichmäßig über die Füllung streuen.

10. Die Pilze in die gelochte Grillpfanne setzen. Über direkter starker Hitze bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen. Die Pilze auf eine Servierplatte geben und sofort servieren.