

Rezept

Portobello-Pilze mit Polenta

Ein Rezept von Portobello-Pilze mit Polenta , am 26.04.2024

Zutaten

5	Portobellopilze	2	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie	60 g	Parmesan
125 g	Instant-Polenta	2 1/2 EL	Olivenöl
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 11 g F, 12 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Pilze putzen und, falls nötig, mit einem Tuch abwischen. Die Stiele heraus- drehen oder schneiden, dabei sandige oder schadhafte Stellen entfernen. Alle Stiele und 1 Portobello-Pilz fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilz-Gehacktes mit dem Knoblauch dazugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 5 Min. leicht anbraten, dann in der Pfanne beiseitestellen.

3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen fein hacken. Den Parmesan reiben.

4. Den Backofen auf 190° vorheizen. Für die Polenta 600 ml Wasser (s. Mengenangabe auf der Packung!) aufkochen, die Polenta einrühren und bei kleiner Hitze in 2–3 Min. unter ständigem Rühren nach Packungsanweisung zubereiten.

5. Die Pilzmischung aus der Pfanne, gehackte Petersilie und den Parmesan unter den fertigen Polentabrei mischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Eine flache, ofenfeste Form mit wenig Öl bepinseln. Die Portobello-Pilze mit der Polenta-Mischung füllen und mit der Füllung nach oben in die Form geben. Das restliche Öl über die Pilze träufeln. Die Pilze im heißen Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun überbacken.