



Gefüllte Portobello-Pilze



2 Portionen



45 Min.

Zutaten

- 4 Portobellopilze
- 1 Bd. Asia Salat
- 2 Zehe Knoblauch
- 1 kl. Zwiebel
- 1 El Sesamöl
- 1 El Sesam
- 1 El Sojasoße
- 1 El Ahornsirup
- 1 Tl Crispy Chilli Öl
- 1 Tasse gekochter Quinoa

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Pilze putzen und Strunk mit Lamellen entfernen. In eine geölte Auflaufform legen.
2. Knoblauch, Zwiebeln und Pilzstrünke klein hacken. 2-3 Min in Sesamöl anbraten, Crispy Chilliöl hinzufügen.
Asiasalat in Streifen schneiden und mitdünsten, bis er einfällt. Mit Sojasoße und Ahornsirup ablöschen.
3. Gekochten Quinoa und Sesam unterheben.
In die Pilze füllen und im Backofen für 20-25 Min backen. Nach Geschmack mit Sweet Chilli oder Sesamsoße servieren - Fertig!

Guten
Appetit!