

Mit Quinoa gefüllte Pilze

Gesamtzeit **45 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3152 kJ / 788 kcal

Fett: **26 g** Eiweiss: **48 g**
Kohlenhydrate: **97 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

4 Portobello-Pilze
100 g Quinoa
4 EL Kikkoman Ponzu -
Würzsauce mit Sojasauce
und Essig, mit
Zitronengeschmack
70 g geriebener Cheddar-Käse
1 Bund Schnittlauch
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
0.5 gelbe Peperoni
1 Tomate
1 Karotte
1 EL Frittieröl
Salz und Pfeffer nach
Geschmack

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Champignons putzen, Stiele entfernen. Köpfe ganz lassen und Stiele fein hacken.

Schritt 2

Zwiebel, Knoblauch, Peperoni und Tomate würfeln. Karotte schälen und würfeln. Den Schnittlauch fein hacken.

Schritt 3

Quinoa nach Packungsanweisung kochen.

Schritt 4

Etwas Öl in die Bratpfanne träufeln. Zwiebel und gehackte Pilz-Stiele hinzufügen. Braten, bis Zwiebel weich wird und Pilze schrumpfen. Karotte und Peperoni hinzugeben und alles zusammen etwa 3 Minuten braten. Dann gekochten, abgetropften Quinoa, Tomate und Schnittlauch (etwas zum Garnieren aufheben) sowie 2 EL Kikkoman Ponzu Zitrone dazugeben und vermischen. Wenn die Füllung abgekühlt ist, geriebenen Käse hinzufügen und mischen.

Schritt 5

Pilzköpfe auf jeder Seite mit Kikkoman Ponzu Zitrone beträufeln. Die vorbereitete Füllung hineingeben und Köpfe auf den Grill legen. Mit Alufolie abdecken und grillieren bis die Pilze gar sind.

Schritt 6

Mit extra gehacktem Schnittlauch servieren.