



GEFÜLLTE ARTISCHOCKEN UND PORTOBELLO PILZE

DAUER

Vorbereitung: 30-35 Minuten
Grillzeit: 10-12 Minuten

ZUTATEN

4 Artischocken
1 Zitrone, Zesten und Saft
10 Portobello-Pilze, Haut abgezogen
1 Zwiebel, geschält und fein gewürfelt
1/2 gelbe Paprika, geschält, entkernt und klein geschnitten
1/2 Chili, entkernt und kleingeschnitten
125 g Feta zerkrümelt
2 EL Parmesan
3 EL Pesto
3 EL Milch
Semmelbrösel
1 Ei
1 Eigelb
Milch
5 Stiele Korianderkraut, grob geschnitten
3 Zweige Majoran, Blättchen gezupft
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Pfeffer
Meersalz

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1:

Den Saft der Zitrone in eine Schüssel mit Wasser pressen. Artischocken putzen: Stiel auf ca. 10 cm Länge zuschneiden und schälen. Die unteren drei Blattreihen abbrechen und den Stilansatz sauber putzen. Die verbliebenen Artischocken Blätter circa 3 cm über dem Boden abschneiden. Das Heu mit einem Kugelausstecher oder einem Löffel entfernen. Die geputzten Artischocken in das Zitronenwasser legen.

SCHRITT 2:

Bei den Pilzen den Stiel knapp abschneiden und die Lamellen bis auf einen schmalen äußeren Rand mit einem kleinen Löffel herausschaben damit man Sie gut füllen kann.

SCHRITT 3:

Füllung zubereiten: 2 Pilze mit Stiel kleinschneiden. Chili, Zwiebeln, Paprika und Pilze mit etwas Olivenöl im Wok anbraten. Knoblauchzehe hineinreiben und durchschwenken. Semmelbrösel, Ei, die Zesten einer halben Zitrone, Feta, Parmesan, Koriander (frisch), Majoran und Milch in eine Schüssel geben und vermischen. Das Pesto unterrühren, die gebratenen Pilze zugeben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 4:

Anschließend die vorbereiteten Artischocken für ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach Artischocken und Pilze füllen und auf dem Grill für ca 10 Minuten bei mittlerer Hitze backen.