

Portobello-Steaks mit Chimichurri, Quinoa, Tofu, Erbsen

Für zwei Personen

Für das Chimichurri:

$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone (Saft)
2 Limetten	30 g glatte Petersilie	30 g Koriander
200 ml Olivenöl	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	1 Prise Paprika Pulver
1 TL Paprikapulver	1 Prise Zucker	bunter Pfeffer, Salz

Für die Marinade:

80 ml Balsamico Essig	60 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
$\frac{3}{4}$ TL Paprikapulver	1 TL Knoblauchpulver	2 EL Sojasauce
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Steaks:

2 große Portobello Pilze	Olivenöl
--------------------------	----------

Für das Quinoa:

150 g Quinoa	125 g Räuchertofu	100 g TK-Erbsen
1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	20 g Parmesan
2 EL Sojasauce	1 Zitrone (Saft)	1 TL getr. Thymian
1 TL Gemüsefond	Olivenöl	

Für das Chimichurri:

Petersilie und Koriander abbrausen, trocken wedeln und in einem Mixer zermahlen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und dazugeben. Zitrone und Limetten halbieren, Saft auspressen und in den Mixer geben. Olivenöl und Gewürze ebenfalls dazugeben und alles mixen.

Für die Marinade:

Alle Zutaten zu einer Marinade verrühren.

Für die Portobello Steaks:

Pilze putzen und in der Marinade auf jeder Seite für 5 Minuten einlegen.

Eine Grillpfanne mit Olivenöl erhitzen und Portobellos darin grillen.

Für das Champignon-Quinoa:

Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Tofu darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, feinschneiden, dazugeben und weiterbraten.

Quinoa unterrühren und braten.

Erbsen dazugeben. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Mit Gemüsefond, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Sojasauce und Thymian abschmecken. Parmesan reiben und zum Schluss dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Ost am 17. Mai 2018