

Gefüllte Champignons, Pistazien-Couscous, Minze-Joghurt

Für 4 Personen

2 EL Rosinen	25 g getrocknete Tomaten	12 Riesenchampignons
2 junge Knoblauchzehen	8 EL Olivenöl	Kräutersalz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Oregano	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Minze
$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver	2 Lauchzwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie
125 g Feta	1 Ei	500 g Zucchini
1 Bio-Zitrone	2 Schalotten	130 g Instant-Couscous
200 ml Gemüsebrühe	2 TL Ras-el-hanout	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1,5 EL Sesamsamen	4 Stängel frische Minze	300 g Joghurt
2 EL Pistazienkerne	40 g Butter	Piment-d'Espelette

Rosinen und Tomaten in heißem Wasser einweichen.

Den Backofen mit einem Backblech auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Riesenchampignons putzen, mit einem Küchentuch abreiben und die Stiele herausdrehen. Stiele fein hacken.

Knoblauchzehen abziehen und in eine kleine Schale pressen, mit der Hälfte des Öls, etwas Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Minze und Paprikapulver verrühren.

Die Champignons mit dem Kräuteröl bepinseln. Aufs heiße Blech (nach Belieben mit Backpapier ausgelegt) legen und 10 Minuten vorgaren.

In der Zwischenzeit für die Füllung Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Lauchzwiebeln und Petersilie zusammen mit den gehackten Champignonstielen, zerbröseltem Feta und Ei in einer Schüssel mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen, schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Mit dem Couscous, Zitronensaft, -abrieb, Brühe, Ras el hanout, Kreuzkümmel und etwas Öl in einer Auflaufform (27 x 18 cm) vermengen.

Eingeweichte Tomaten und Rosinen abgießen. Tomaten klein schneiden und zusammen mit den Rosinen unter den Couscous rühren.

Champignons aus dem Ofen nehmen. Die Champignonköpfe umdrehen und die entstandene Brühe aufs Blech geben. Mit einem Eisportionierer jeweils eine Kugel Lauchzwiebel-Feta-Mix in die Champignons setzen. Mit Sesam bestreuen.

Die Zucchinischeiben zwischen die Pilze aufs Blech legen, mit restlichem Öl beträufeln, salzen und pfeffern.

Auf dem 3. Einschub von unten das Blech mit den gefüllten Pilzen geben und die Auflaufform mit dem Couscous auf einen Backrost auf dem 1. Einschub von unten einschieben. Beides 20 Minuten garen.

Inzwischen die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Joghurt mit Minze verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Pistazien auf einem ofenfesten Teller in den Ofen geben und mitrösten.

Butter unter den gegarten Couscous rühren und abschmecken. Pistazien grob hacken.

Champignons mit Zucchinischeiben, Couscous, Pistazien und Minze-Joghurt anrichten. Mit Piment d'Espelette bestreuen.

Christina Richon am 19. August 2019