

PORTIONEN

4

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

Ich habe schon lange keine Handteller große Champignons in den Händen gehalten, aber diese riesigen Dinger schreien einfach danach, gefüllt zu werden. Du kannst sie entweder als vegetarische Hauptspeise oder als Beilage zu Lachs oder Fleisch essen – sie sind auf jeden Fall lecker.

Ein paar wenige Zutaten und eine kurze Zubereitungszeit sind ein absolutes Plus bei diesem Gericht. Und solltest Du von der Füllung noch etwas übrige haben (was durchaus sein kann, denn die Pilze sind sicher unterschiedlich groß), dann gib ein wenig geriebenen Käse, etwas Mandelmehl und ggfs. auch noch ein Ei dazu. Forme ein paar Kugeln daraus, die Du in Muffinformen im Backofen oder der Heißluftfritteuse schön goldbraun backen kannst. Das ist ein weiterer sehr geschmackiger Snack. Just sayin'!).

Viel Spass beim Nachkochen!



ZUTATEN

- 8 große (Bio-)Champignons
- 2 große Handvoll Babyspinat
- 200 g Frischkäse
- Gewürze nach Wahl (hier Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss)
- frisch geriebener Käse (Mozzarella oder Gouda) zum Überbacken

Einfach nur lecker!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Den Spinat putzen und trocken tupfen, danach in kleine Stückchen hacken.

SCHRITT 2

Pilze putzen und trocken tupfen, die Stiele entfernen und ggfs. vorsichtig ein wenig den Pilzkorpus mit einem Löffel aushöhlen (Stiele und Pilzteile, die beim Aushöhlen entstehen, können klein geschnitten und mit in die Füllmasse gegeben werden.).

SCHRITT 3

Alle Zutaten für die Füllung (Spinat, Frischkäse und Gewürze, bzw. Pilzreste) miteinander vermengen und abschmecken.

SCHRITT 4

Die Füllung in die Pilze geben und bei ca. 175 Grad Umluft für 10 min backen.

SCHRITT 5

Nimm die Pilze dann kurz aus dem Ofen und bestreue sie mit dem geriebenen Käse. Nach weiteren 10 min Backen ist der Käse leicht angebräunt und die Pilze sind fertig.

SCHRITT 6

Als Beilage zu einem leckeren Lachs oder einfach nur so als vegetarisches Rezept schmecken die Pilze ganz hervorragend.