



VEGETARISCH GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

Zutaten

- 8 große Champignons
- 100 g Frischkäse (Ziege)
- 1/2 Zwiebel
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Stängel Petersilie
- 1 Stängel Thymian
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL Rapsöl



Zubereitung

Die Pilze putzen, den Strunk komplett entfernen und diesen in sehr feine Würfel schneiden. In einer Schüssel Öl, Salz und Pfeffer verrühren und die ausgehöhlten Champignons darin wenden.

Die Zwiebel und die Kräuter fein hacken und mit dem Ziegenfrischkäse und den gewürfelten Pilz-Strunken vermengen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Mit einem Teelöffel die Füllung in die ausgehöhlten und marinierten Pilze geben.

Die gefüllten Pilze auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 15 Minuten backen.

Rezeptvariation

Möglichst große Champignons verwenden. Es eignen sich auch gut Portobellopilze.

gesund + aktiv informiert

Die Zwiebel bildet beim Zerschneiden oder Zerkauen die schwefelhaltige Verbindung Allicin. Diese wirkt antibakteriell und verursacht den typischen Geruch und Geschmack. Beim Erhitzen wird das Allicin teilweise wieder abgebaut, weshalb gegarte Zwiebeln milder schmecken als rohe.

