



Gefüllte Champignons

Vorspeise

ZUTATEN

Heinrichsthaler Reibekäse
250 g große Champignons
100 g gekochter Schinken
in Scheiben
eine Schalotte oder
Zwiebel
Öl, Salz, Pfeffer, Petersilie

ZUBEREITUNG

Champignons putzen und waschen, Stiele vorsichtig herausdrehen und diese fein hacken. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Pilzköpfe mit etwas Öl 2-3 Minuten von oben und unten in einer Pfanne anbraten, anschließend in große flache Ofenform legen.

Die Füllung:

Zwiebelwürfel & gehackte Pilzstiele kurz anbraten und würzen. Schinken würfeln und Petersilie fein hacken. Schinken & Petersilie unter die Pilz-Zwiebel-Masse mischen. Pilzköpfe innen salzen, die Masse einfüllen und mit Heinrichsthaler Reibekäse (Gouda oder Emmentaler) bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 10-15 min backen (E-Herd 200°/Umluft 175°)

Gut zu wissen:

Der Lieblingsspilz der Deutschen wird ganzjährlich geerntet. Der milde, leicht mandelartige Geschmack ist in der warmen Küche bei unzähligen Rezepten willkommen.

Wusstet ihr, dass Champignons echte Power-Pilz sind? 100 Gramm liefern rund 3 Prozent Eiweiß, essenzielle Mineralstoffe, wie Kalium, Eisen und Zink, sind reich an Vitaminen. Außerdem haben sie nur ein Kaloriengehalt von rund 15 Kilokalorien.

ZUBEREITUNGS- ZEIT

ca. 25 min

SCHWIERIGKEITS- GRAD

Mittel

*guten
appetit!*