



Champignons

Gefüllte Pilze sind ein leichtes Abendessen, denn sie haben wenig Kalorien und Kohlehydrate. Gefüllt mit Hüttenkäse und getrockneten Tomaten ist dieses Gericht im Handumdrehen fertig

Gesamtzeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- 10 mittelgroße Champignons
- 1 kleine Schalotte
- 3 getrocknete Tomaten in Öl
- 4 EL körniger Frischkäse
- Salz & Pfeffer

1 Die Pilze waschen und den trockenen Strunkansatz entfernen. Den restlichen Strunk heraustrennen und die Lamellen vorsichtig mit einem Löffel herauskratzen. Beides anschließend fein hacken. Die Schalotte pellen und zusammen mit den Tomaten ebenfalls fein hacken. Alles miteinander vermengen.

2 Da die Tomaten in Öl eingelegt sind, braucht man kein weiteres Öl. Das gehackte Gemüse in einem kleinen Topf für etwa 10 Minuten anschwitzen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und den Frischkäse unterheben.

3 Den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen. Die Pilze in eine kleine Auflaufform setzen und für 10-15 Minuten garen. Anstelle von getrockneten Tomaten in Öl, können auch getrocknete Tomaten ohne Öl verwendet werden, nachdem sie 5 Minuten in heißem Wasser gezogen sind.

Guten Appetit!