Biogen *Für mich*

Champignons mit Frischkäse-Füllung

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten
GARZEIT: ca. 20 Minuten

Zutaten

8	große Champignons
1	Zwiebel
1 TL	Olivenöl
200 g	Frischkäse (für vegane Variante vegane Frischcreme verwenden)
1 EL	gehackte Kräuter, (z. B. Basilikum, Oregano, Majoran, Thymian, Schnittlauch, Petersilie)
	Salz
	Pfeffer
	etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Champignons trocken abreiben. Die Stiele abtrennen und zur Seite legen. Den Pilzhut vorsichtig aushöhlen, auch die so gewonnenen Stücke und den Pilzhut aufheben. Schneiden Sie den Stiel und die Pilzstücke vom Aushöhlen in kleine Würfel. Anschließend Zwiebel fein würfeln.
2. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebelstücke anbraten, gewürfelte Pilzstücke hinzufügen und kurz braten. Den Frischkäse dazugeben, schmelzen und kurz aufkochen lassen. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, Kräuter untermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Nun die Mischung in die Pilzhüte füllen.
3. Schließlich werden die gefüllten Champignons in einer Grillschale auf den Grill gelegt, bis die Füllung bräunlich ist und die Pilze weich sind.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 1884/450 **EW:** 23,6 g **F:** 34 g **KH:** 10,1 g **BE:** 0,8