



**happy eating**

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc  
Freiberufliche Diätologin  
Mobil: +43 677 623 823 65  
info@happy-eating.at  
www.happy-eating.at

## Gefüllte Champignons

### Zutaten:

- 250 g große Champignons
  - 1 Zwiebel
  - 1 TL pflanzliches Öl
  - ½ TL Suppenpulver
  - 2 Knoblauchzehen oder Bärlauch
  - Kräuter
  - Salz, Pfeffer & Paprikapulver
- 100 g Cottage Cheese
  - Ev. etwas Pizzakäse



### Zubereitung:

- ♥ Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen. Champignons gründlich putzen, Stiele abtrennen und zur Seite legen. Lamellen der Pilzhüte mit einem Löffel auskratzen und in eine kleine Schüssel geben. Enden der Stiele abschneiden, Rest des Stiels klein schneiden und zu den Lamellen in die Schüssel geben.
- ♥ Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel & Knoblauch andünsten und klein gewürfelte Champignonstiele dazugeben. Mit Suppenpulver, Kräuter, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken
- ♥ Pfanne vom Herd nehmen und den Cottage Cheese hinzugeben. Pilzhüte in eine Auflaufform setzen und mit der Zwiebel-Champignon-Käse-Mischung füllen.
- ♥ Champignons 10 Minuten abgedeckt im Backofen backen. Anschließend aufgedeckt für weitere 10 Minuten leicht bräunen lassen.
- ♥ Verwendest du das Rezept nicht während des Leberfastens nach Dr. Worm<sup>©</sup>, kannst du nach den ersten 10 Minuten Pizzakäse auf die gefüllten Champignons geben.
- ♥ Im Frühling passt Bärlauch perfekt in die Füllung.