



Zutaten:

2-4	Riesen-Champignons
100 g	Tomaten
100 g	Auberginen
100 g	Zucchini
2	Oliven
50 g	Zwiebeln
1 TL	Olivenöl
	Salz & Pfeffer, frisch gemahlen
	Zitronensaft
	Knoblauch
	Thymian
	Basilikum

Zubereitungszeit: 20 Min. + 30 Min. Garzeit
für 2 Personen

Gefüllte Champignons

Zubereitung:

Die Champignons waschen, den Stiel abknicken, die Pilze mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Pfanne erhitzen und die Champignons von beiden Seiten goldbraun braten. Die Champignons mit dem Stielansatz nach unten zum Abtropfen auf ein Gitter setzen.

Tomaten häuten und entkernen. Das Gemüse in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Oliven und die Zwiebeln fein würfeln. Das Olivenöl vorsichtig in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Oliven, Zucchini, Auberginen dazugeben und al dente dünsten.

Zum Schluss die Tomatenwürfel beifügen, kurz durchschwenken und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Die Champignonköpfe mit der Masse füllen und auf einem Blech oder in einer feuerfesten Form im Ofen bei 160 Grad (Umluft 145 Grad) 10 Min. erhitzen.

Mit Risotto servieren. Wenn Sie keine Riesenchampignons bekommen, können Sie natürlich auch mehrere kleine Champignons füllen!



Besuchen Sie unseren Shop
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

