

## Gefüllte Champignons

### Rezept-Info:

Personenzahl: 4 Stück  
Menü: Vorspeise  
Zubereitungszeit: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht

### Zutaten:

500 g	Champignons	5 g	Raps-Kernöl, kalt gepresst
80 g	Karotten	80 g	Lauch
60 g	Schafs-Fetakäse, in Lake, 50% i. Tr.	100 g	Kartoffel, mehlig kochend
60 g	Ei	80 g	Magerquark
60 g	Vollkornbrösel	30 g	Sonnenblumenkerne
3 g	Knoblauch	10 g	Thymian
1 g	Steinsalz	1 g	Pfeffer, schwarz, gemahlen
1 g	Muskatnuss, gemahlen	1 g	Koriander, gemahlen

### Zubereitung:

Die Champignons abbürsten bzw. waschen und die Stiele herausdrehen. Stiele klein würfeln und im kaltgepresstem Raps-Kernöl andünsten. Karotten- und Lauchstreifen ebenfalls anschwitzen. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, durchgedrückte, gekochte Kartoffeln zugeben und mit Ei, Magerquark, Vollkornbröseln und angedarnten Sonnenblumenkernen vermengen. Mit den Würzzutaten kräftig abschmecken. Die Masse ca. 10 Minuten quellen lassen. Masse in die vorbereiteten Champignons füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 20 Minuten backen. Die Champignons können warm und kalt gegessen werden.