

Wir servieren
Ihnen Kuchen
für Gourmets

La Cuisine
KÜCHENSTUDIO

74889 Sinsheim
Lange Straße 22
Tel. 07261-13010

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.

Guten Appetit wünscht das Team von La Cuisine. www.lacuisine.de