

Vegan gefüllte Champignons mit Mais und Kidneybohnen - Enchilada Style

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 15 Stück

15 Champignons
2 Esslöffel Olivenöl
150 ml mexikanische Salsa
3 Esslöffel Mais
3 Esslöffel Kidneybohnen
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Pfeffer
1 Esslöffel Mehl
100 g geriebener Käse (vegan)

Besonderes Zubehör

Olé! In diesen Champignons vom Grill stecken keine tierischen Produkte, dafür aber eine geballte Ladung mexikanisches Temperament. Salsa, Mais und Kidneybohnen haben eine kleine Revolution gestartet und sich aus den Fängen von Fleisch und Weizentortillas befreit. Wie gut, dass die aufständische Enchilada-Füllung in den Champignonköpfen schnell einen neuen Unterschlupf gefunden hat. Und was für einen!

Mit dieser leckeren vegetarischen Beilage kann ein entspannter Grillabend schnell zur Fiesta Mexicana werden. Auch kurzentschlossene Grillmeister

dürfen mitfeiern, denn die Pilze lassen sich extrem schnell und einfach vorbereiten. Sollte das Wetter am Ende doch nicht zum Grillen einladen, kannst du sie übrigens auch ganz einfach in den Ofen schieben.

- 1 -

Champignons putzen, Stängel entfernen und Köpfe aushöhlen. Champignonköpfe mit Öl pinseln.

- 2 -

Für die Enchilada-Füllung Salsasauce, Mais und Kidneybohnen in eine Schüssel geben. Vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mehl unterrühren.

- 3 -

Champignonköpfe mit der Enchilada-Masse füllen. Käse darüberstreuen.

- 4 -

Gefüllte Champignons in eine Grillschale setzen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 5-7 Minuten grillen, bis der Käse geschmolzen ist und die Champignons weich sind.