

Mediterran gefüllte Champignons mit Pesto und Garnelen

VORBEREITEN

75
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Obendrauf wird's mit den gerösteten Pinienkernen und der gebratenen Garnele dann sogar richtig edel. Diesen kleinen Luxus solltest auch du dir am Ende des Tages einfach mal gönnen.

- 1 -

Für das Topping zunächst Knoblauch schälen und pressen. Knoblauch gemeinsam mit den Garnelen in eine Schüssel geben. Olivenöl, Orangensaft und Zitronensaft dazugeben. Garnelen mit der Marinade vermengen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

- 2 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Champignons putzen und Stängel entfernen. Champignons mit Olivenöl bepinseln.

- 3 -

Für die Füllung Ricotta und Pesto miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

- 4 -

Champignonköpfe mit der Ricotta-Masse füllen. Auf das Backblech setzen und für insgesamt 15 Minuten in den Ofen geben.

- 5 -

In der Zwischenzeit eine Pfanne erhitzen und Pinienkerne anrösten, bis sie goldbraun sind. In eine kleine Schüssel umfüllen. Pfanne zurück auf den Herd stellen. Garnelen zusammen mit der Marinade in die heiße Pfanne geben

Zutaten für 15 Stück

15 Champignons
2 Esslöffel Olivenöl

Für die Füllung

200 g Ricotta
4 Teelöffel grünes Pesto
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft

Für das Topping

1 Knoblauchzehe
15 Garnelen (roh)
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Orangensaft
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Handvoll Pinienkerne

Augen schließen und genießen. Na, was schmeckst du? Bei mir lösen diese köstlichen Happen ganz schnell mediterrane Urlaubsstimmung aus. Die Füllung aus Ricotta und Pesto ist herrlich leicht und sanft würzig – genau das, was ich mir von einer sommerlichen Beilage oder einem kalorienarmen Abendessen verspreche.

Mediterran gefüllte Champignons mit Pesto und Garnelen

und ca. 3 Minuten anbraten.

- 6 -

Champignons nach 10 Minuten aus dem Ofen holen. Mit Pinienkernen bestreuen. Jeweils eine Garnele auf einen Champignon setzen. Gefüllte Champignons für weitere 5 Minuten in den Ofen schieben. Herausholen und genießen.