

Feierabend-Happen: Gefüllte Champignons mit Spinat

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

6
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

2 Esslöffel Olivenöl
8 Champignons
2 Knoblauchzehen
150 g Blattspinat
2 Esslöffel saure Sahne
50 g geriebener Parmesan
100 g Frischkäse
1 Prise(n) geriebene Muskatnuss
50 g geriebener Mozzarella
Salz, Pfeffer

An Tagen, an denen der Lunch größer ausgefallen ist, brauche ich abends keinen prall gefüllten Pastateller. Aber etwas Warmes ist gerade bei diesem Schmuddelwetter obligatorisch. Etwas, was ich gut auf der Couch bei einer Netflix-Serie snacken kann, und das trotzdem das gute Gefühl von selbst gekochtem Abendessen verströmt.

Gut, dass mir diese kleinen Champignons in der Gemüseabteilung entgegenlachen. Mit einer cremigen Spinat-Frischkäse-Füllung und goldgelbem Mozzarella-Häubchen haben die Kleinen genau die richtige

Portionsgröße für meinen Feierabend.

Dir sind sie zu Mini? Probier das Gericht doch mit dem großen Bruder der Pilzfamilie: Dem Portobello. Rechne dafür 2-3 Minuten mehr unter dem Backofengrill ein.

- 1 -

Backofengrill vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Champignons putzen, Stängel entfernen und Köpfe aushöhlen. Champignonköpfe auf Backpapier verteilen und ca. 8 Minuten im heißen Ofen grillen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

- 3 -

Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anbraten. Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und 2-3 Minuten anbraten.

- 4 -

Spinat durch ein Sieb abseihen und mit einem Löffel überschüssige Flüssigkeit auspressen. Spinat fein hacken und mit saurer Sahne, Parmesan und Frischkäse vermengen.

- 5 -

Gegrillte Champignons aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Mit Spinatmischung füllen. Füllung mit geriebenem Mozzarella bestreuen und im Ofen nochmals 4-6 Minuten grillen, bis der Käse goldbraun geschmolzen

Feierabend-Happen: Gefüllte Champignons mit Spinat

ist.