



Aus der Heimat der Frische

 40 Minuten

 Einfach

## Käse gefüllte Champignons vegetarische Art

Der Champignon gilt als König unter den Pilzen und ist ein gern gesehener Fleischersatz. Frisch gefüllte Pilze mit Käse, Zwiebeln, Olivenöl und Gewürzen – ein echter Genuss.

 *So wirds gemacht :*

### Schritt 1

Zuerst die Champignons putzen und die Stiele von den Pilzköpfen entfernen. Die Stiele, sowie den Käse klein schneiden und erstmal zur Seite stellen. Anschließend die Zwiebeln schälen, gründlich waschen und mit einem Messer fein würfeln.

### Schritt 2

Die Zwiebelstücke und Champignonstiele mit Olivenöl und den Gewürzen zu einer homogenen Masse verrühren und diese in die Champignonköpfe füllen. Mit kleingeschnittenem Käse bestreuen und auf einer Grillpatte oder einem Grillkorb platzieren.

### Schritt 3

Um die gefüllten Champignons zu grillen, die Grillplatte oder den Grillkorb mit den Champignons auf den Grill legen und etwa 20 – 30 Minuten rösten. Die Hitze darf nicht zu stark sein und die Champignons sollten nicht direkt über der Hitzequelle gegrillt werden, da sie ansonsten verbrennen könnten. Alternativ kannst du die vegetarisch gefüllten Pilze auch bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) für etwa 15-20 Minuten in den Ofen schieben.

### Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1089/260



## Zutaten

4 Portionen

500 g Champignons (braun)

200 g MILRAM Benjamin

2 Zwiebeln

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Frische Petersilie

Fett (g): 20

Kohlenhydrate (g): 8

Eiweiß (g): 18