



Gefüllte Champignons

low carb, glutenfrei, laktosefrei und vegetarisch möglich

Die Champignons mit einem Pinsel oder einem Tuch von Erde befreien. Die Stiele vorsichtig rausziehen, aber nicht wegwerfen, beiseite legen.

Die Zwiebel und die Pilzstiele fein würfeln, den Schnittlauch in feine Ringe schneiden, ein Blech oder einfach eine Auflaufform etwas einfetten, die Pilzköpfe mit dem Loch nach oben darauflegen.

Den Backofen auf etwa 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Pilz- und Zwiebelwürfelchen in wenig Butter mit den Schinkenwürfelchen in einer Pfanne kurz anbraten. In einer Schüssel die Zwiebel-Pilz-Schinken-Mischung mit dem Schmand verrühren, den Schnittlauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aber vorsichtig mit dem Salz sein, die Schinkenwürfel sind bereits salzig.

Die Mischung in die Pilze füllen, über jeden Pilz etwas geriebenen Käse streuen, die Pilze in den Ofen schieben und etwa 15 - 20 Minuten, bis die Pilze schön überbacken sind und der Käse leicht bräunt, überbacken.

Dazu passen gut Blattsalate.

Arbeitszeit	ca. 20 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 25 Minuten
Gesamtzeit	ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad	einfach
Kcal p. P.	ca. 580



Zutaten für 2 Portionen:

8 große	Champignons, frische
1 Becher	Schmand, evtl. laktosefrei
1	Zwiebel(n)
80 g	Schinken oder Speck, gewürfelt, evtl.
½ Bund	Schnittlauch
80 g	Käse, geriebener (z. B. Emmentaler)
	Salz und Pfeffer
etwas	Butter oder Öl

Rezept von: krümelmonstaaa