Rezept

Gebackene gefüllte Pilze

Ein Rezept von Gebackene gefüllte Pilze, am 29.04.2024

Zutaten

1 Handvoll	Blattspinat oder Rucola (auch fein: anderes Grünzeug wie Borretsch oder Petersilie)
1 EL	Walnüsse
1	rote oder weiße Zwiebel
12	große Champignons oder Egerlinge (ca. 600 g)
2 EL	Semmelbrösel
	Salz
100 g	Seitan (gekauft oder selbst gemacht)
1	kleine gelbe Paprikaschote
½	Bio-Zitrone
	Pfeffer oder Chiliflocken
4 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat oder Rucola von dicken Stielen befreien, gründlich waschen und kurz abtropfen lassen. Für den Spinat in einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Spinat in das Wasser geben und in 1 Minute zusammenfallen lassen. In ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Den Seitan in sehr kleine Würfel schneiden. Die Walnüsse nicht zu fein hacken. Die Paprika vierteln, putzen und waschen, die Viertel in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

3. Die Pilze mit feuchtem Küchenpapier sauber abreiben, die Stielenden knapp abschneiden. Stiele aus den Pilzköpfen drehen und fein schneiden, Pilzköpfe mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer oder Chiliflocken würzen.

4. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Spinat oder Rucola mit dem Seitan, den Walnüssen, der Paprika, der Zwiebel und den Semmelbröseln verrühren und mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer oder Chiliflocken abschmecken. Diese Mischung in die Pilzköpfe füllen.

5. Gehackte Pilzstiele in eine feuerfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer oder Chiliflocken würzen. Die gefüllten Pilze nebeneinander daraufsetzen und das Öl darüberlaufen lassen. Die Pilze im Ofen (Mitte) 20 - 25 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind.