Rezept

Champignon-Paprika-Gemüse

Ein Rezept von Champignon-Paprika-Gemüse, am 29.05.2025

Zutaten

400 g	braune Champignons
1 Bund	Frühlingszwiebeln
15 g	schwarze Oliven mit Stein (oder 10 g ohne Stein)
1 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Tortillafladen (à ca. 40 g)
1/2 TL	Chiliflakes
500 g	rote Paprikaschoten
1	Knoblauchzehe
40 g	Schafskäse (45 %, Feta)
1/2 Bund	glatte Petersilie
	Salz
1-2 TL	Zitronensaft
50 g	Frischkäse (16 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Pilze putzen, abreiben und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten nach Belieben dünn schälen, halbieren, entkernen, waschen und ca. 2 cm groß würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße schräg in ca. 2 cm große Stücke und das Grüne in schmale Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven entsteinen und grob hacken. Den Käse zerbröckeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken.

2. Einen Wok erhitzen, die Hälfte des Öls darin erhitzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln darin ca. 1 Min. anbraten. Paprikawürfel dazugeben und unter häufigem Rühren ca. 8 Min. anbraten, dann an den Rand schieben. Übriges Öl in die Mitte geben, Pilze dazugeben und unter Rühren 4-5 Min. anbraten. Knoblauch und Frühlingszwiebelgrün untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Käse auf dem Gemüse verteilen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. erwärmen. Frischkäse mit Chiliflakes verrühren, auf die Fladen streichen. Gemüse daraufgeben, mit Petersilie und Oliven bestreuen.