

## Rezept

# Gefüllte Champignons mit Polenta

Ein Rezept von Gefüllte Champignons mit Polenta, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>8</b> große Champignons (je ca. 50 g)	<b>1</b> Schalotte
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>15 g</b> getrocknete in Öl eingelegte Tomaten
<b>5 EL</b> Olivenöl (+ Öl die Form)	Salz
Pfeffer	<b>125 ml</b> Milch
<b>125 ml</b> Gemüsefond oder -brühe (Glas oder Instant)	<b>50 g</b> Polenta (feiner Maisgrieß)
<b>40 g</b> iatlienischer Hartkäse	<b>100 g</b> Feldsalat
<b>100 g</b> Kirschtomaten	<b>3 EL</b> weißer Aceto balsamico
Auflaufform (ca.25 x 35 cm)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

## Zubereitung

1. Die Champignons putzen und evtl. anhaftende Sand- und Erdreste mit Küchenpapier abreiben. Stielenden großzügig abschneiden. Dann die Stiele herausbrechen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.
2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Die Pilzwürfel darin bei mittlerer Hitze in 2 - 3 Min. hellbraun anbraten, salzen und pfeffern. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Sie sollen aber nicht bräunen. Die gehackten Tomaten kurz mitdünsten.
3. Die Milch und den Fond oder die Brühe dazugießen und aufkochen. Den Polenta-Grieß einrieseln und unter Rühren einmal aufwallen lassen, dann die Hitze auf kleinste Stufe herschalten und die Polenta zugedeckt bei schwacher Hitze nach Packungsangabe in 5 - 15 Min. ausquellen lassen.
4. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Den Hartkäse fein reiben, 3 EL davon unter die heiße Polenta rühren, den Rest beiseite stellen. Polenta mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
5. Die Masse mit einem Teelöffel in die Champignonköpfe häufeln. Eine Auflaufform einfetten. Die gefüllten Pilze hineinssetzen und mit dem übrigen Hartkäse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (Mitte) 8 - 10 Min. überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist.
6. Inzwischen den Feldsalat gründlich waschen, trocken schleudern und putzen. Kirschtomaten waschen und vierteln.

7. Für die Vinaigrette den Aceto balsamico, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verquirlen. Das übrige Öl nach und nach unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist (siehe Info). Feldsalat und Tomaten auf zwei Teller verteilen, mit der Vinaigrette beträufeln. Die gebackenen Polenta-Champignons aus dem Ofen nehmen und auf dem Salat anrichten.