

Rezept

Gefüllte Champignons mit Salat und Konjaknudeln mit Pilzsauce

Ein Rezept von Gefüllte Champignons mit Salat und Konjaknudeln mit Pilzsauce, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Pilze mit Salat:

10	große, braune Champignons	1 Bund	mediterrane Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Salbei)
5 EL	Olivenöl		Salz
	Pfeffer	1	Ziegenfrischkäserolle (200 g)
1 TL	Agavendicksaft	100 g	Pflücksalat
2 EL	Essig	1 TL	Senf
2 Scheiben	Eiweißbrot (ersatzweise Vollkornbrot)		

Für die Nudeln mit Pilzsauce:

200 g	gemischte Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge und Steinpilze)	1	Paprika
3	Essiggurken	1	kleine Zwiebel
200 g	Sahne	2 EL	Öl
	Pfeffer		Salz
150 g	Konjak-Nudeln (ersatzweise Linsennudeln)	1 Msp.	Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 50 g F, 21 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Für die Pilze den Backofen auf 180° vorheizen. Die Champignons putzen, falls nötig mit einem Tuch abreiben, und die Stiele herausbrechen. (Die Stiele nach Belieben klein gehackt in die Nudelsauce geben.) Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Pilze, Kräuter und 3 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen und die Pilze mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform setzen. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenfrischkäse in 10 Scheiben schneiden, jeweils auf die Pilze legen und mit ½ TL Agavendicksaft beträufeln. Die Pilze im Ofen (Mitte) in 20-25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen für die Nudeln mit Pilzsauce die gemischten Pilze putzen, falls nötig mit einem Tuch abreiben, und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in 2-3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Essiggurken in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 3 Min. andünsten. Paprika und Pilze dazugeben und 5-7 Min. unter Rühren anbraten. Die Essiggurken mit der Sahne hinzufügen und die Sauce bei starker Hitze 4-5 Min. einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Die Pilzsauce abkühlen lassen.

3. Die Konjaknudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln mit der Pilzsauce in zwei mikrowellengeeignete Boxen verteilen (Portion 3 und 4).
-
4. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Salat in zwei Boxen verteilen und je 5 gebackene Pilze daraufsetzen (Portion 1 und 2). Für das Dressing das restliche Olivenöl, Essig, Senf, übrigen Agavendicksaft, Salz und Pfeffer in einem Schraubglas gut verschütteln. Das Dressing in zwei Schraubgläser verteilen, vor dem Verzehr über den Salat träufeln und 1 Scheibe Brot dazu genießen (zu Portion 1 und 2).