

Rezept

Gefüllte Champignons mit Sauerkraut-Speck, Mandelkruste und Möhrenfrischkäse

Ein Rezept von Gefüllte Champignons mit Sauerkraut-Speck, Mandelkruste und Möhrenfrischkäse, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Möhrenfrischkäse

2 kleine Möhren (ca. 150 g)	2 TL Olivenöl
1 TL Ahornsirup	Salz
150 g pflanzlicher Frischkäse	2 EL Sojajoghurt
Pfeffer	

Für die gefüllten Champignons

12 große oder 16 kleine braune Champignons	3 EL neutrales Öl
20 g gehackte Mandeln	1 TL getrockneter Majoran
½ EL Hefeflocken	½ TL Ahornsirup
Salz	Pfeffer

Für den Sauerkraut-Speck

60 g Räuchertofu	2 EL neutrales Öl
2 EL Sojasauce	1 EL Flüssigrauch (optional)
½ Zwiebel	200 g Sauerkraut
1 EL Mandelmus	

Außerdem

1-2 Stängel Majoran

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 31 g F, 11 g EW, 9 g KH

Zubereitung

Möhrenfrischkäse, Schritt 1

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Möhren putzen, waschen, in Stücke schneiden und in die Auflaufform legen. Mit Olivenöl, Ahornsirup und Salz einreiben und im Ofen (Mitte) in 20-30 Min. weich backen. Etwas abkühlen lassen.

Gefüllte Champignons

2. Inzwischen die Pilze putzen. Die Stiele ausbrechen und klein hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Stiele darin leicht anbraten. Mandeln und Majoran mitrösten. Mit Hefeflocken, Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen.
-
3. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Pilzköpfe auf das Blech legen und mit der Majoran-Mandel-Mischung füllen. Im Ofen (Mitte) 8-10 Min. backen.
-

Sauerkraut-Speck

4. Den Räuchertofu sehr fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Tofu darin anbraten. Mit Sojasauce und (optional) flüssigem Raucharoma ablöschen. Einziehen lassen und aus der Pfanne nehmen.
-
5. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In der Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Sauerkraut, Mandelmus und Tofuwürfel unterrühren und einige Minuten erhitzen.
-

Möhrenfrischkäse, Schritt 2

6. Die Möhren mit pflanzlichem Frischkäse und Sojajoghurt in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-

Anrichten

7. Den Möhrenfrischkäse auf Teller geben und ausstreichen. Die Pilze darauf anrichten und den Sauerkraut-Speck dazwischensetzen. Majoranblätter darüberzupfen.