

Rezept

# Gefüllte Champignons mit Spinat und Feta

Ein Rezept von Gefüllte Champignons mit Spinat und Feta, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>24</b> große Champignons	<b>100 g</b> Baby-Blattspinat
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>100 g</b> Feta-Schafskäse
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>2 EL</b> Sonnenblumenkerne
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 180 kcal, 14 g F, 11 g EW, 3 g KH

## Zubereitung

1. Die Champignons putzen und trocken abreiben. Die Stiele herausdrehen und fein hacken.

---

2. Für die Füllung den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden oder zerbröckeln.

---

3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Sonnenblumenkerne darin kurz anbraten. Den Spinat und die Pilzstiele dazugeben und unter Rühren erhitzen. Die Spinat-Pilz-Mischung mit dem Schafskäse in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pilzhüte verteilen.

---

4. Den Grill mit dem Rost vorheizen. Die gefüllten Champignons auf den Rost legen und in 15-20 Min. goldbraun grillen.