

Rezept

## Gefüllte Slow-Carb-Champignons

Ein Rezept von Gefüllte Slow-Carb-Champignons, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>400 g</b> TK-Blattspinat	<b>100 g</b> Dinkel wie Reis (Supermarkt)
Salz	<b>8</b> Riesen-Champignons (350 g)
<b>1</b> Zwiebel	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>100 g</b> Frischkäse mit Frühlingszwiebeln	Pfeffer

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 14 g F, 22 g EW, 36 g KH

### Zubereitung

1. Den Spinat auftauen lassen. Den Dinkel wie Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Die Champignons trocken abreiben, die Stiele entfernen und klein hacken.

---

2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Spinat dazugeben, ca. 3 Min. mitdünsten, dann salzen und pfeffern. Den Backofen auf 220° vorheizen.

---

3. Dinkel mit Champignonstielen und Frischkäse mischen, salzen und pfeffern. Den Spinat in eine Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) geben. Die Champignons mit der Dinkelmasse füllen, in den Spinat setzen und im Backofen (Mitte) 20 - 25 Min. backen.