

Rezept

Gefüllte Champignons mit Sauerkraut-Speck, Mandelkruste und Möhrenfrischkäse

Ein Rezept von Gefüllte Champignons mit Sauerkraut-Speck, Mandelkruste und Möhrenfrischkäse, am 28.04.2024

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.