

Rezept

Gefüllte Slow-Carb-Champignons

Ein Rezept von Gefüllte Slow-Carb-Champignons, am 28.04.2024

Zutaten

400 g TK-Blattspinat	100 g Dinkel wie Reis (Supermarkt)
Salz	8 Riesen-Champignons (350 g)
1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
100 g 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.