

## Rezept

# Riesenchampignons mit Tofufüllung

Ein Rezept von Riesenchampignons mit Tofufüllung, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1 Paket</b> Tomatenstückchen mit Kräutern (370 g)	<b>10-12</b> sehr große Champignons (Riesenchampignons; ca. 600 g)
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>2 EL</b> Öl
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>1</b> Zwiebel	<b>150 g</b> Tofu
<b>1/2 Bund</b> Petersilie	<b>1 TL</b> gemahlene Fenchelsamen
<b>30 g</b> Sonnenblumenkerne	breite Gratinform

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 322 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Tomaten in die Gratinform geben. Die Champignons kurz waschen oder mit einem feuchten Tuch abreiben. Die Stiele vorsichtig herausdrehen und beiseitelegen.
2. Den Zitronensaft mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Champignonköpfe in der Marinade wenden und mit der Öffnung nach oben auf die Tomaten in der Form setzen, salzen und mit Pfeffer übermahlen.
3. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Champignonstiele und den Tofu ebenfalls ganz klein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen fein hacken.
4. Das restliche Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig werden lassen. Die Pilzstiele dazugeben und kräftig mit anbraten. Zuletzt den Tofu und die Petersilie untermischen, mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen und noch 2-3 Min. unter Rühren braten.
5. Die Tofumischung mit zwei Löffeln in die Pilzhüte füllen. Die Sonnenblumenkerne aufstreuen. Das Ganze im heißen Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen.