

## Rezept

# Vegetarisch gefüllte Riesenchampignons

Ein Rezept von Vegetarisch gefüllte Riesenchampignons, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>9</b> Riesenchampignons (insgesamt ca. 00 g; s. Rezept-Tipp unten)	<b>1 große</b> Möhre
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>1 große</b> Zwiebel
<b>2 Scheiben</b> Toastbrot	<b>5 EL</b> Sonnenblumenkerne
Salz	<b>75 g</b> geriebener Emmentaler
<b>150 ml</b> trockener Weißwein	Pfeffer
breite ofenfeste Form	<b>150 g</b> Sahne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

## Zubereitung

1. Die Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben oder kurz waschen, die Stiele herausdrehen und klein würfeln. Die Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Sonnenblumenkerne darin leicht und goldgelb anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und etwas Farbe annehmen lassen, dann die gehackten Pilzstiele und die Möhrenraspel einrühren. Alles ca. 5 Min. unter häufigem Rühren garen.
3. Die Pilzköpfe zum Füllen nebeneinander in die Form setzen. Das Toastbrot klein würfeln.
4. Den geriebenen Emmentaler unter die Möhrenmischung rühren und diese mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze damit füllen. Die Toastbrotwürfel über die Pilze streuen.
5. Den Weißwein und die Sahne verquirlen, salzen und pfeffern und um die Pilze gießen. Alles im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.