

TAPAS – MIT GEMÜSE GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

Tapas – mit Gemüse gefüllte Champignons

Ich liebe ja Tapas – über [100 Rezepte](#) zu diesem Thema sprechen da wohl für sich. Als ich dann gefragt wurde, ob ich Lust habe in das neue Magazin „Lust am Kochen“ mit dem Thema Tapas rein zu schnuppern, musste ich natürlich nicht lange nachdenken. Ich kaufe mir ständig neue Kochzeitschriften, meist spontan und dann müssen sie vor allem schöne Fotos und interessante Rezepte haben. Die „Lust am Kochen“ hat beides – außerdem einen schönen Mix an Background Infos zum Thema Tapas, Produktinfos zu verschiedenen Olivenölen, Weinempfehlungen zu einzelnen Rezepten (fast alle Weine unter 10,-€) und reichlich Tapasrezepte. Natürlich gibt es viele Klassiker, was mir aber besonders gefallen hat (obwohl ich leidenschaftlicher Fleischfresser bin) sind die zahlreichen vegetarischen und sogar veganen Varianten und Alternativen. Somit ist meine Wahl für das erste Rezept auf gefüllte Champignons gefallen. Anders als bei mir sind die hier nicht mit Frischkäse gefüllt, sondern mit Zwiebel, Tomaten und Knoblauch. Ein bissl Käse on top und ab in den Ofen... aber seht selbst:



Zutaten für 2 Personen:

10 mittelgroße Champignons (im Original 10 Riesenchampignons)

1 große Tomate (im Original 2 Tomaten)

¼ Zwiebel (im original ½)

1 Knoblauchzehe

1 Hand voll Gratinkäse

Pfeffer & Salz

Olivenöl

Zubereitung:

Da ich nur „normal große“ Champignons bekommen habe bleibe ich für 2 Personen bei 10 Stück, halbiere aber die Menge für die Füllung. Den Knoblauch halbiere ich nicht, wir mögen Knoblauch! Normalerweise entsorge ich die Stiele bei Champignons ja immer, in diesem Fall werden sie aber fein gehackt und für die Füllung verwendet. Ich hacke auch die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel. Von der Tomate entferne ich das Innere und schneide den Rest in kleine Stücken. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen bis die Zwiebel glasig wird. Im Rezept wird es nicht weiter erwähnt, aber ich gehe mal davon aus, dass die Füllung mit Pfeffer und Salz gewürzt werden soll. Macht ja auch Sinn ☐



Den Backofen auf 200°C vorheizen und die Pilzköpfe mit dem Gemüse füllen. Den Käse darauf verteilen und die Pilze in eine leicht mit Olivenöl gefettete Form setzen und in den Ofen schieben.



Die Hitze wird jetzt auf 150°C reduziert und je nach gewünschtem Bräunungsgrad werden 15 Minuten Backzeit empfohlen. Ich wünsche mir den Käse etwas brauner und verlängere die Zeit auf 20 Minuten.

Die gebackenen Pilze auf passenden Tellern oder Schälchen anrichten und warm servieren.

Was mir besonders gefällt ist, dass die mit Gemüse gefüllten Pilze besonders im Sommer etwas „leichter“ sind als die crémigen mit der Frischkäsefüllung. Das Rezept war kurz und knackig und das Ergebnis sehr lecker. Ich freue mich schon, euch in den nächsten Tagen noch zwei weitere Rezepte vorzustellen! Und wer es nicht abwarten kann – das Heft gibt es noch bis zum 29. August im Handel.

Jetzt greift aber erstmal zu!

