

Gefüllte Champignons mit Räuchertofu

Zutaten (für 2 Personen):

- 10 Champignons
- 150 g geräucherter Tofu
- 1 Tomate
- 5 entsteinte Oliven
- 1 Kugel Mozzarella
- alternativ: Feta
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL getrocknete Kräuter
- Salz
- Pfeffer

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Champignons mit einer Pilzbürste oder einem Küchentuch putzen und jeweils den Stiel entfernen. Den Tofu über einer Schüssel mit den Händen zerbröseln. Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Oliven in Würfel schneiden. Mozzarella ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Tofu, Tomaten, Oliven und Mozzarella mischen. Öl, Pinienkerne und getrocknete Kräuter (geeignet sind etwa Oregano, Basilikum und Petersilie) dazugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignons auf der Kappe nebeneinander auf das Blech setzen und mit der Tofu-Masse füllen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 10 bis 12 Minuten garen. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen