

Gebackene Champignons mit Seelachs-Frischkäse

Zutaten (für 2 Personen):

- 30 g Alaska-Seelachs
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 10 große Champignons
- 4 TL scharze (ohne Stein) Oliven
- 300 g Frischkäse
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben: italienische Kräuter
- etwas Chilipulver

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen oder Gartengrill anheizen.

Fischfilet abspülen, trocken tupfen, in feine Schnitzelchen schneiden und mit Zitronensaft vermengen. Champignons putzen, die Stiele herauslösen und diese in kleine Würfel hacken. Oliven in feine Scheiben schneiden.

Frischkäse mit fein gehackten Champignonstielen, Olivenringen, Seelachs-Schnitzeln und Öl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen. Die Frischkäse-Mischung in die Champignons füllen und die Pilze in eine Auflaufform oder Grillschale setzen. Etwa 20 Minuten garen.

Nährwerte pro Portion:

663 kcal, 60 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 3 g Ballaststoffe, 0,4 BE

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- COPD
- Darmkrebs-Nachsorge
- Depression
- Herpes
- Diabetes
- Divertikulose
- Dünndarm-Fehlbesiedlung
- Fersensporn
- Fußpilz
- Fettleber
- Fettstoffwechselstörung
- Hashimoto
- Magen-Bypass
- Metabolisches Syndrom
- MS
- Nierensteine (Zystinsteine)
- PCO
- Sodbrennen
- Sinusitis
- Zöliakie (auf Glutenfrei-Kennzeichnung bei industriell verarbeiteten Zutaten achten!)

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.09.2022

Koch/Köchin: Gerrit Wegener

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