

Gefüllte Champignons mit Ingwer

Zutaten (für 2 Personen):

- 6 Riesenchampignons
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- etwas Koriandergrün
- 1,5 EL Rapsöl
- 50 g geriebener Käse

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Ober-/Unterhitze).

Champignons waschen, Stiele herausdrehen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und mit den Champignonstielen fein hacken. Zucchini waschen, halbieren, jeweils den Mittelstrunk entfernen und das Gemüse fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Korianderblätter waschen, trocken tupfen und hacken.

Großteil des Rapsöls in einer Pfanne erhitzen. Champignonstiele, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Zucchiniwürfel hineingeben und unter Rühren etwa 8-10 Minuten dünsten. Am Ende der Garzeit die Tomatenwürfel unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Koriandergrün abschmecken.

Mit dem restlichen Öl eine Auflaufform einfetten. Die Champignonköpfe mit der Öffnung nach oben hineinsetzen. Gemüsefüllung in die Champignons füllen und mit Käse bestreuen. Falls noch Füllung übrig bleibt, einfach mit in die Form geben.

Im Ofen bei 200 Grad etwa 15-20 Minuten garen.

Tipp:

Zu den Champignons passt ein frischer Salat. Auch beim Grillen sind die Champignons eine gute Alternative zum Grillfleisch oder eine leckere Beilage.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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