

# Champignons mit Spinatfüllung

Pilz-Gerichte » Champignon-Gerichte » Gefüllte Champignons

## Zutaten (4 Personen)

- » 500g Blattspinat
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 300g Tomate(n)
- » 2 Pk. Frischkäse (leicht)
- » 1 TL Instant-Gemüse-Brühe
- » 8 gr. Champignons
- » 200g Reis
- » Basilikum

## Bewertung



### Beschaffung

manchmal im Discounter



### Kosten

6-10€



### Zubereitungszeit

31-60min

## Zubereitung

1. Spinat putzen, gut waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. 200ml Wasser zugeben, aufkochen. Spinat zugeben, mit Salz würzen und zugedeckt ca. 2min zusammenfallen lassen. Spinat abtropfen lassen.

2. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. In kleine Würfel schneiden. Spinat ausdrücken und hacken. Frischkäse mit Spinat und der Hälfte Tomatenwürfel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Von den Champignons die Stiele entfernen, die Pilze mit Küchenpapier abreiben. Frischkäse in die Köpfe füllen. In eine Auflaufform setzen. Brühe angießen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 25min backen.

4. Inzwischen Reis in 500ml kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze 18-20min ausquellen lassen. Champignons mit Reis und restlichen Tomatenwürfeln servieren. Mit Basilikum garnieren.

Nährwerte: 390kcal/E24g/F11g/KH48g pro Portion

angelegt am: 09.05.2005

Rezept-Nr: 1925

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke