Rezept: Gefüllte Champignons

Vorbereitung	30 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	40 Minuten
Gesamtzeit	1 Stunde 10 Minuten



Rezept: Gefüllte Champignons

20 PORTIONEN simpel

- 120 g veganer Feta
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 große Champingnons
- 100 g Blattspinat (TK)
- 3 EL Deli Reform Einfach Kochen
- 80 g Zartweizen
- 1 TL Gemischte Kräuter (TK)
- Salz
- Pfeffer

1 ZWIEBEL, KNOBLAUCH WÜRFELN

Zur Vorbereitung die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch pressen. Den Backofen auf 190° C vorheizen. Das macht noch mehr Spaß, wenn ihr mit Freunden kocht und euch das Schnibbeln aufteilt.

2 ZARTWEIZEN GAREN

Den Zartweizen nach Packungsanweisung garen.

3 CHAMPIGNONS, SPINAT VORBEREITEN

Die Champignons putzen, den Stiel entfernen und fein würfeln. Gleichzeitig den Spinat auftauen und beiseitestellen.

4 ZWIEBEL, KNOBLAUCH, CHAMPIGNON-STIELE ANDÜNSTEN

Anschließend 1 EL Deli Reform Einfach Kochen in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch andünsten. Die gewürfelten Champignon-Stiele hinzugeben und 5 Minuten mit dünsten.

5 SPINAT, FETA, ZARTWEIZEN HINZUGEBEN

Im Anschluss den Spinat in einem Sieb ausdrücken und zu den Zwiebeln geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und 10 Minuten dünsten lassen. Zum Schluss den veganen Feta und den gegarten Zartweizen unterrühren

6 CHAMPIGNONKÖPFE MIT SPINAT-WEIZEN-KÄSE-MIX BACKEN

Die Champignonköpfe zusammen mit 2 EL Deli Reform Einfach Kochen in eine feuerfeste Pfanne oder Auflaufform geben und mit dem Spinat-Weizen-Käse-Mix füllen. Abschließend alles für ca.

40 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte