

# Gefüllte Champignons

Für 12 Stück

Ob man für dieses aromatische Gericht weisse oder braune Champignons nimmt, spielt keine Rolle. Auf jeden Fall müssen sie gross (5–6 cm Durchmesser) und schön frisch sein. Das erkennt man an den festen Pilzhüten und den hellbraunen Lamellen. Schrumpelige Pilze besser liegen lassen.

- 12 grosse weisse oder braune Champignons (siehe Einleitungstext)**
- 2 Frühlingszwiebeln**
- 2 Knoblauchzehen**
- ½ Bund glattblättrige Petersilie**
- 1 Esslöffel Olivenöl**
- 50 g Chorizo**
- 6 entsteinte grüne Oliven**
- 100 g Manchego**
- Salz**
- Olivenöl zum Beträufeln**

1 Die Pilze abreiben und die Stiele herausdrehen. Die Stielenden abschneiden und die Stiele in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt dem Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls fein hacken.

- 2 In einer kleinen Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebelringe, Knoblauch und Pilzstiele bei starker Hitze unter Rühren 2–3 Minuten braten. Die Petersilie unterrühren und nur zusammenfallen lassen.
- 3 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- 4 Die Chorizo häuten und in kleine Würfel schneiden. Die Oliven fein hacken. Den Käse entrinden und in kleine Würfel schneiden. Die Pilzstielmischung mit der Chorizo, den Oliven und dem Käse verrühren und wenn nötig mit Salz nachwürzen.
- 5 Die Pilzhüte leicht salzen und mit der Chorizomischung füllen. Nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen und mit Olivenöl beträufeln.
- 6 Die Pilze im 220 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Die Pilze schmecken heiss, lauwarm und auch kalt gut.

Pro Portion 4 g Eiweiss,  
6 g Fett, 1 g Kohlenhydrate;  
74 kKalorien oder 309 kJoule

Glutenfrei, Purinarm

**DELIKATE HÜLLE**

*Mit spanischen Spezialitäten*

