

## Gefüllte Riesenchampignons



### EINKAUFSZETTEL

#### Grundzutaten (4 Personen):

- 8 Riesenchampignons
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 5 EL Sonnenblumenkerne
- 75g Emmentalerkäse
- Olivenöl

#### Verfeinerung:

- Croutons
- angebratene Speckwürfel
- Lauch
- Pesto
- Paprika

### ZUBEREITUNG

1. Riesenchampignons mit einem Küchentuch putzen.
2. Stiele herausdrehen (macht ein kurzes Knack-Geräusch).
3. Die Karotte schälen und raspeln. Die Zwiebel klein schneiden.
4. Sonnenblumenkerne in Olivenöl erhitzen, bis sie leicht braun sind. Dann zur Seite stellen.
5. Zwiebeln in derselben Pfanne anbraten und nach und nach die gehackten Pilzstiele und die Karottenraspeln dazugeben.
6. Die Riesenchampignons in eine Auflaufform stellen und sowohl mit der Füllung, als auch mit den Sonnenblumenkernen füllen.
7. Den Emmentaler reiben und nach Belieben zusammen mit gebratenen Speckwürfeln über die Champignons streuen.
8. Die Auflaufform in den Backofen schieben und bei etwa 200 Grad Celsius 30 Minuten backen.

