

Gratinierte Champignons

- für 4 Personen -

Zutaten:

500 g große Champignons
250 Zucchini
75 g geräucherte Putenbrust
50 g gehackte Walnusskerne
2 EL Rapsöl
125 ml Gemüsebrühe
Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Champignons putzen, Stiele entfernen · gewaschene Zucchini, Champignonstiele, Putenbrust würfeln und mit den Walnüssen im Speiseöl anbraten · ausgetretene Flüssigkeit verdampfen lassen, mit Gemüsebrühe auffüllen und ebenfalls reduzieren, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist · alles mit fein geschnittenem Schnittlauch, Pfeffer und Salz würzen · Champignonköpfe in eine Auflaufform legen und mit der Zucchinimasse füllen · im vorgeheizten Ofen 20 Minuten bei 170 °C Umluft gratinieren

Nährwertangaben:

1 Portion = 180 kcal, 4 g Ball., 11 mg tier. Chol.
0 KHE