



Gefüllte Champignons mit Couscous



30 Min.



mittel



4 Portionen



glutenfrei

Schritt 1

Eine Tasse Wasser mit Salz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und eine Tasse Couscous sowie etwas Olivenöl einrühren. Das Ganze dann 5-10 Minuten kochen lassen.

Schritt 2

In der Zwischenzeit Paprika, Tomate, Speck, Zwiebel und die Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden.

Schritt 3

Die Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl glasig anrösten und dann den Speck hinzufügen und kurz anbraten.

Schritt 4

anbraten. Für 1-2 Minuten den Paprika anrösten und die Pfanne vom Herd nehmen. Dann den Couscous und die Tomaten dazugeben, mit Fenchelsamen, Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen.

Schritt 5

Champignons säubern und die Stiele entfernen, damit sie gut gefüllt werden können.

Schritt 6

Die Pilze mit der Couscoumsmischung füllen und mit geriebenen Käse bestreuen. Die Champignons ca. 15 Minuten im Backrohr überbacken und warm servieren.

Zutaten

- ♥ 400 g Champignons (so groß wie möglich)
- ♥ 180 g Couscous
- ♥ 2 große Tomaten
- ♥ 1 rote Paprikaschote
- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 150 g Speck
- ♥ 200 g Bergkäse, gerieben
- ♥ Fenchelsamen
- ♥ Salz, Pfeffer



ADEG Kochtipp

Für die vegetarische Variante statt dem Speck Kapern verwenden.