# Champignons mit Spinatfüllung



## Zutaten (4 Personen)

- » 500g Blattspinat
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 300g Tomate(n)
- » 2 Pk. Frischkäse (leicht)
- » 1 TL Instant-Gemüse-Brühe
- » 8 gr. Champignons
- » 200g Reis
- » Basilikum

## Bewertung

**Beschaffung**
manchmal im Discounter

**Kosten**
6-10€

**Zubereitungszeit**
31-60min

## Zubereitung

1. Spinat putzen, gut waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. 200ml Wasser zugeben, aufkochen. Spinat zugeben, mit Salz würzen und zugedeckt ca. 2min zusammenfallen lassen. Spinat abtropfen lassen.

2. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. In kleine Würfel schneiden. Spinat ausdrücken und hacken. Frischkäse mit Spinat und der Hälfte Tomatenwürfel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Von den Champignons die Stiele entfernen, die Pilze mit Küchenpapier abreiben. Frischkäse in die Köpfe füllen. In eine Auflaufform setzen. Brühe angießen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 25min backen.

4. Inzwischen Reis in 500ml kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze 18-20min ausquellen lassen. Champignons mit Reis und restlichen Tomatenwürfeln servieren. Mit Basilikum garnieren.

Nährwerte: 390kcal/E24g/F11g/KH48g pro Portion


Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke