

# Champignons gefüllt mit Spinat

Gefüllte Pilze eignen sich hervorragend als Vorspeise oder Fingerfood für Zwischendurch. Das gilt natürlich auch für dieses Rezept für Champignons gefüllt mit Spinat.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 45 min

**Koch/Backzeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 1,3 h



## Zutaten

400 g	<a href="#">Champignons</a>
1 EL	Olivenöl
1 Stk.	<a href="#">Knoblauchzehe</a>
50 g	<a href="#">Zwiebel</a>
50 ml	Weißwein
2 TL	Sojasauce
600 g	Babyspinat
2 TL	Frischkäse
1 TL	Hefe
0.5 TL	Cayennepfeffer
1 Prise	Petersilie (zum Bestreuen)

## Zubereitung

1. Für die Champignons gefüllt mit Spinat den Backofen auf 190°C vorheizen. Die Champignons gründlich putzen. Die Stiele entfernen und sehr klein würfeln. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Pilzstiele darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Sojasauce einrühren und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
3. Spinat putzen, waschen und trocken tupfen. In die Pfanne geben und kochen, bis er zusammenfällt. Mit Frischkäse und Hefe vermengen und mit Cayennepfeffer würzen. Alles in den Mixer geben und fein pürieren.

4. Die Pilze mit dem Loch nach oben in eine Auflaufform stellen. Das Loch mit der Spinatmasse füllen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, optional mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

## **Tipp**

Die Champignons gefüllt mit Spinat mit klein gehackter Paprika verfeinern.