



Gefüllte Riesenchampignons

5	Portobello - Riesenchampignons	
1	Gelbe Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	
2TL	Kapern	
2TL	Sojasauce	
2EL	Schnittlauch	
Salz, Pfeffer & Muskatnuss		

Zubereitung für 2 Portionen:

Die Champis eventuell etwas säubern. Mit einem Gemüsemesser die Stiele herausschneiden. Oben am Hut der Pilze die Wölbung etwas weg-schneiden, damit eine gerade Schnittfläche entsteht. Stiele und Hutabschnitte in feine Würfelchen schneiden. Die Gelbe Zwiebel ebenfalls klein würfeln.

In einem kleinen Topf etwas Olivenöl geben, die Zwiebelwürfel anschwitzen und die Pilzwürfel hinzufügen. Die Knoblauchzehe mit einer Presse hineindrücken, Salz & Pfeffer zugeben und mit Muskatnuss abschmecken. Die Kapern etwas kleiner schneiden und zugeben. Zum Schluss den Schnittlauch untermengen.

Die Füllung in die Pilzhüte füllen. Normalerweise reicht die Füllung für alle Pilze. Die Zwiebel darf hier nicht zu klein sein. Die Pilze in eine Pfanne setzen. Gemüsebrühe zugeben und bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten leise, mit einem Deckel drauf, garen.

Tip: Die Sauce kann nach eigenem Geschmack vollendet werden. Entweder belässt man es bei einer Pilzbrühe, oder aber man verlängert sie mit Sahne, tierisch bzw. pflanzlich. Ein wenig Sojasauce gibt ihr einen kräftigen Geschmack und reduziert die Salzmenge.

