Gefüllte Champignons mit Feldsalat

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

380 kcal / 1580 KJ, 18 g Eiweiß,
33 g Fett, 4 g Kohlenhydrate,
9 g Ballaststoffe

Goldsam Leinsamen Classic
Der klassische goldgelbe Leinsamen, bekannt und beliebt und nur bei Goldsam fein aufgebrochen – für die schnelle Verwertung im Körper. Reich an hochquellfähigen Ballaststoffen und wertvollen pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren.

Goldsam®

Tipp

Dazu passt ein Bauernbaguette.

Zutaten:

500 g große Champignons (16 Stück)
3 Tomaten à 60 g
1 Bund Schnittlauch
60 g geräucherter Schinken,
in dünnen Scheiben geschnitten
50 g Goldsam Leinsamen Classic
150 g Crème fraîche
1 TL Salz
schwarzer Pfeffer
1/2 TL getrocknetes Basilikum
150 g Mozzarella
150 g Feldsalat
100 g Cranberries
2 El Zucker
50 ml Weißweinessig
50 ml Wasser
Pfeffer, Salz

1. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

2. Die Champignons mit Küchenkrepp abreiben. Stiele heraus drehen und fein hacken. Tomaten waschen, putzen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Schinkenscheiben in feine Streifen schneiden.

3. Gewürfelte Champignonstiele, Tomaten, Schnittlauch, Schinken und Goldsam Leinsamen Classic vermengen. Crème fraîche unterrühren. Die Füllung mit Salz, Pfeffer und Basilikum kräftig würzen. Die Champignonköpfe dicht nebeneinander in die gefettete Auflaufform setzen. Die Füllung mit einem Teelöffel in die Köpfe der Pilze geben.

4. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden und je ein Stück Mozzarella auf einen gefüllten Champignon legen.

5. Die gefüllten Champignons auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen.

6. Feldsalat waschen und putzen. Cranberries, Zucker, Essig und Wasser aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln, etwas abkühlen lassen und noch lauwarm auf dem Salat verteilen. Die Champignonköpfe mit dem Feldsalat auf einem großen Teller anrichten.