

20
MINUTEN
Für Einsteiger

Überbackene Champignons mit Kräutern

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

800 g Pilze, z. B. braune oder weisse Champignons
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
2 dl Weisswein oder Gemüsebouillon
1 Bund gemischte Kräuter, z. B. Schnittlauch, Petersilie und Liebstöckel (Maggikraut)
10 Scheiben Raclettekäse à ca. 40 g

Pilze putzen. Grosse Champignons halbieren, kleinere ganz lassen. Pilze in eine Pfanne geben. Knoblauch dazu-pressen. Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weisswein über-giessen. Zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Backofen auf 250 °C Oberhitze vorheizen. Kräuter hacken und mit den Pilzen in eine Gratinform geben. Raclettescheiben darauflegen. In der oberen Ofenhälfte einige Minuten gratinieren.

TIPP Dazu passen Brot und Salat.

Pro Person ca. 30 g Eiweiss, 29 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 1850 kJ/450 kcal

