

Gefüllte Champignons

Für 20 Pilz-Köpfe

120 g veganer Feta	1/2 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 große Champignons	100 g TK-Blattspinat	3 EL Deli Reform
80 g Zartweizen	1 TL gemischte Kräuter	Salz, Pfeffer

Zur Vorbereitung die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch pressen. Den Backofen auf 190° C vorheizen.

Den Zartweizen nach Packungsanweisung garen.

Die Champignons putzen, den Stiel entfernen und fein würfeln. Gleichzeitig den Spinat auftauen und beiseitestellen.

Anschließend 1 EL Deli Reform Einfach Kochen in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch andünsten. Die gewürfelten Champignon-Stiele hinzugeben und 5 Minuten mitdünsten.

Im Anschluss den Spinat in einem Sieb ausdrücken und zu den Zwiebeln geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und 10 Minuten dünsten lassen. Zum Schluss den veganen Feta und den gegarten Zartweizen unterrühren.

Die Champignonköpfe mit 2 EL Deli Reform Einfach Kochen in eine feuerfeste Pfanne oder Auflaufform geben und mit dem Spinat-Weizen-Käse-Mix füllen. Abschließend alles für 40 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

NN am 22. Oktober 2025