



Gegrillte gefüllte Champignons mit Frischkäse

Zubereitungszeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad:



Zutaten

(für 4 Personen)

- › 12 mittelgroße Champignons
- › 150 g fettarmer Frischkäse 0,2%
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 EL gehackte frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum)
- › 2 EL MCT-Öl 77%-ig
- › Saft und abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
- › Salz und Pfeffer

TIPP:
Für das Rezept eignen sich sowohl weiße als auch braune Champignons, oder auch anderes Gemüse wie z. B. Zucchini oder kleine Paprika.

Zubereitung

Vorbereitung der Champignons:

Die Champignons vorsichtig mit einem Küchentuch oder einer Bürste reinigen, um eventuelle Erde zu entfernen. Die Stiele vorsichtig aus den Champignons herausdrehen und beiseite legen.

Füllung vorbereiten:

Knoblauchzehe und Kräuter fein hacken. In einer Schüssel den Frischkäse, die fein gehackte Knoblauchzehe, die gehackten Kräuter, den Zitronensaft und die Zitronenschale vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Champignons füllen und grillfertig machen:

Die vorbereitete Frischkäse-Mischung mit einem Löffel gleichmäßig in die Champignonkappen füllen, dabei sanft festdrücken.

Grillen:

Die gefüllten Champignons mit dem MCT-Öl bestreichen, damit sie nicht auf dem Grill kleben. Auf den vorgeheizten Grill legen und bei mittlerer Hitze grillen. Deckel schließen und für etwa 10–15 Minuten grillen, bis der Frischkäse leicht goldbraun ist und die Champignons weich sind.

Die gegrillten gefüllten Champignons heiß servieren und nach Belieben mit zusätzlichen frischen Kräutern oder einem Spritzer Zitronensaft garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte je Portion				
Kcal	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	davon MCT-Fett*
102 kcal	5,7 g	1,7 g	7,8 g	6 g

* 1,8 g Langkettige Fettsäuren (=15% der Energie)

Zuckerbarometer

