



Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

gefüllte Champignons mit Bulgur

gefüllte Champignons mit Bulgur

60 g Rinatura Bulgur Bio

140 ml Wasser

1 Teelöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

10 große Champignons

1 rote Paprika, fein gewürfelt (optional)

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Esslöffel Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

60 g geriebener Käse

1 Handvoll frische Kräuter, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Etwas Paprikapulver oder Chiliflocken (optional)

gefüllte Champignons mit Bulgur

1.

Wasser mit dem Gemüse Bouillon vermischen. Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten und etwas

ausdampfen lassen. Die Champignons säubern, Stiele entfernen und ggf. etwas aushöhlen. Die Stiele fein hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, gehackte Champignon-Stiele und Paprika leicht anschwitzen, bis sie weich sind. Dann den fertigen Bulgur zugeben, gut durchmischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chiliflocken abschmecken und zum Schluss die frischen Kräuter untermischen.

Die Pilzkappen in eine leicht geölte Auflaufform setzen. Die Bulgur-Mischung großzügig in die Hüte drücken. Mit geriebenem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 °C (Ober-/Unterhitze) für etwa 15 min. backen, bis der Käse goldbraun ist und die Pilze weich geworden sind. Kurz abkühlen lassen, mit frischen Kräutern bestreuen. Ideal als Vorspeise, Hauptgericht mit Salat oder als Beilage.