



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Ofen Champignons

Ofen Champignons

500 g Champignons

3 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Teelöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

1 Teelöffel geriebener frischer Ingwer

Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Koriander)

Salz, Pfeffer

Etwas Chiliflocken (optional)

Ofen Champignons

1.

Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Champignons sanft mit einem Tuch säubern und bei Bedarf die Stiele kürzen.

In einer Schüssel Tamari, Olivenöl, gehackten Knoblauch, Zitronensaft, Ahornsirup, den geriebenen Ingwer und

optional Chiliflocken vermischen. Alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Champignons in die Marinade geben und gut vermengen, sodass die Pilze die Marinade aufsaugen. Kurz ziehen lassen.

Die marinierten Champignons auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen für etwa 15–20 min. backen, bis sie zart und leicht gebräunt sind. Die Champignons mit frischen Kräutern bestreuen und heiß servieren.

Dazu schmeckt hervorragend ein Joghurt Kräuter oder Tahina Dip.