

# Gefüllte Champignons mit Hafergrütze-Mix

🔊 Mittel ⌚ ca. 30 Min.



## Zutaten | 2 Portionen

80 g Hafergrütze  
Salz  
6-8 große Champignons  
3 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Karotte  
Kreuzkümmel  
Pfeffer  
1 EL Schmand  
50 g Schafskäse  
300 g Wirsingkohl oder 1  
kleiner Mangold  
1-2 TL Zitronensaft  
1 TL Honig  
2 EL Granatapfelkerne  
Cayennepfeffer

## Zubereitung

Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.  
Hafergrütze mit der doppelten Menge Salzwasser ca. 20  
Min. kochen, anschließend vom Herd nehmen und quellen  
lassen.  
Inzwischen Champignons putzen, Stiele entfernen  
(beiseitelegen). Champignons mit der Öffnung nach oben in  
eine Auflaufform setzen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im  
Ofen ca. 10 Min. backen.  
Champignonsstiele klein hacken, Knoblauch schälen und  
hacken. Karotte schälen und grob raspeln. 1 EL Öl in einer  
Pfanne erhitzen. Champignonstückchen, Knoblauch und  
Karottenraspel darin anbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und  
Pfeffer würzen.  
Karotten-Mix mit Grütze und Schmand vermischen und mit  
Salz und Pfeffer abschmecken. Schafskäse zerbröseln. Die  
Auflaufform mit den Champignons aus dem Ofen nehmen. In  
die Öffnung der Champignons die Füllung geben und den



#### Nährwerte pro Portion

kcal	461
Kohlenhydrate	36 g
Fett	26 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe, davon 1,8 g Beta-Glucan	12,7 g

Käse darüber streuen. Weitere 10 Min. im Ofen backen. Nebenher den Kohl putzen, waschen und klein schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kohl zugeben und 5-7 Min. andünsten, mit Zitronensaft und Honig beträufeln und Granatapfelkerne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Das Gemüse auf Teller geben, Pilze darauf setzen und servieren.

**Tipp: Statt Champignons können Sie auch Partobellopilze verwenden. Diese sind etwas größer und Sie benötigen dann etwa 4 Pilze.**