

## **Gefüllte Champignons**

Diese Champignons passen auf eine Vorspeisenplatte, sind aber auch als Beilage zum Beispiel zu gegrilltem Fleisch geeignet. Champignons sind sehr energiearm, 100 g haben nur 16 kcal. Dafür enthalten sie viele Vitamine und essentielle Aminosäuren.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 500 g Champignons
- ▶ 125 g gerauchtes Forellenfilet
- ▶ 175 g Frischkäse mit Schnittlauch
- ▶ 5 EL Olivenöl
- ▶ Saft einer halben Zitrone



### **Zubereitung:**

- ▶ Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- ▶ Die Champignons putzen. Die Stiele herausdrehen.
- ▶ Die Stiele klein hacken.
- ▶ Das Forellenfilet mit der Gabel zerdrücken.
- ▶ Forellenfilet mit Frischkäse und den Pilzstielen verrühren.
- ▶ Das Öl mit dem Zitronensaft verrühren.
- ▶ Die Champignons darin wenden.
- ▶ Dann die Champignons mit der Frischkäsemischung füllen.
- ▶ In einer Auflaufform im Backofen 15 Minuten backen.
- ▶ Reste der Frischkäsemischung schmecken auch als Brotaufstrich.