

Überbackene Pilzbrote

Champignons enthalten viel Eiweiß und viele essentiellen Aminosäuren. Daher sollten sie vor allem bei Vegetariern regelmäßig auf dem Speiseplan auftauchen. Auch Vitamin B12 kommt in Champignons vor. Aber vor allem versorgen sie uns mit Ballaststoffen, unter anderem Chitin. Champignons enthalten nur 28 kcal auf 100 g.

Zutaten (für 2 Personen):

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 200 g Champignons
- ▶ 1 TL Olivenöl
- ▶ 2 Scheiben Vollkornbrot
- ▶ 50 g Feta
- ▶ 2 EL Schmand
- ▶ Kräutersalz



Zubereitung:

- ▶ Die Zwiebel fein hacken.
- ▶ Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden.
- ▶ Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- ▶ Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel und die Champignons darin andünsten.
- ▶ Den Fetakäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Schmand verrühren.
- ▶ Mit Kräutersalz würzen.
- ▶ Die Pilz-Zwiebelmischung auf die Brote verteilen. Den Käse darübergerben.
- ▶ In eine Auflaufform geben und 15 Minuten im Backofen überbacken.