



VEGETARISCH GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

ZUTATEN

- 40 g Champignons
- 1 rote Paprika
- 40 g geröstete rote Paprikaschoten, gehackt
- 1/2 mittelgroße Zwiebel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Oregano
- 6 TL Brotkrumen
- 4 TL Parmesankäse, gerieben
- 30 g frische Petersilie
- 2 TL Olivenöl
- 1/2 TL Salz zum Abschmecken
- 1/4 TL grober Pfeffer oder nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Säubern Sie die Champignons und entfernen Sie die Stiele.
2. Schneiden Sie die Hälfte der Champignonstiele in Stücke, entsorgen Sie die andere Hälfte. Schneiden Sie Zwiebel, Frühlingszwiebeln, rote Paprika, geröstete Paprikaschoten und Petersilie.
3. Erwärmen Sie das Olivenöl in der antihaftbeschichteten iCook-Pfanne. Geben Sie Champignonstiele, Paprika, geröstete Paprika und Frühlingszwiebeln in die Pfanne. Braten Sie alles für 5 Minuten, bis die Paprika und die Zwiebel weich sind, geben Sie dann Oregano, Salz und groben Pfeffer dazu.
4. Wischen Sie die Pfanne mit Küchenrolle aus, stellen Sie dann die Champignons mit der Stielseite nach oben in die Pfanne und füllen Sie sie großzügig mit der Füllung.
5. Stellen Sie die Pfanne auf geringer Hitze auf den Herd und decken Sie die Pfanne mit dem Deckel ab.
6. Lassen Sie die Pfanne 15 Minuten köcheln, bis die Champignons gar sind.