



Gefüllte Champignons

Zutaten 8 Personen

Kcal. 272, 1 Portion

- 60 g Margarine, vegan + hitzebeständig
- 900 g Knollensellerie
- 20 sehr grosse Champignons
- 130 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 200 g Sojasahne
- 2 EL Edelhefeflocken
- 2 TL Kartoffelstärke – mit 2 EL Wasser verrühren
- 6 EL gehacktes Basilikum
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

- Als Erstes den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.
- Knollensellerie schälen und sehr fein würfeln.
- Von den Champignons die Stiele abschneiden und fein würfeln.
- Für die Füllung Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Selleriewürfel ca. 3 Min. braten. Dann die Champignonwürfel und Sonnenblumenkerne 2 Min. mitbraten.
- Mit Tamari und Sojasahne ablöschen
- Hefeflocken dazugeben und die angerührte Stärke einrühren. Einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das gehackte Basilikum unterheben.
- Die Champignonköpfe mit der Masse füllen und 10 Min. im Ofen backen.