

Gefüllte Riesenchampignons vom Grill

Zutaten

(für 6 Riesenchampignons)

- 6 große Champignons
- 2 EL Zitronensaft
- 50g roher Schinken, ohne Fettrand
- 1 kleine Stange Lauch
- 4 EL Schmand, max. 20% Fett
- 50g geriebener fettreduzierter Käse, max. 30% Fett i. Tr.
- 1 Ei
- etwas Salz, z. B. Jodsalz mit Fluor
- 1 Prise Muskatnuss, gerieben
- etwas frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

Champignons waschen. Die Stiele vorsichtig herausdrehen und ganz fein hacken. Champignons von außen mit Zitronensaft einpinseln, damit sie nicht braun werden. Schinken in dünne Streifen oder Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in hauchdünne Ringe schneiden. In einer Schüssel Schmand, geriebenen Käse, Ei, Gemüse und Schinken mischen. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Champignonköpfe von außen mit Olivenöl bestreichen. Gemüse-Käse-Mischung mit einem Löffel in die Champignonköpfe füllen. Auf eine Alu-Grillschale legen und auf dem Grill 25 bis 30 Minuten garen. Sie können die Champignons statt auf dem Freiluftgrill auch im Backofen 20 bis 25 Minuten grillen.



Nährwerte pro Champignon:

8 g Eiweiß, 6 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, 0 Broteinheiten (BE), 0 Kohlenhydrateinheiten (KE), 50 mg Cholesterin, 280 mg Natrium, 465 mg Kalium, 200 mg Phosphor, 95 kcal, 380 kJ