



Gefüllte Riesenchampignons mit Schweinsbratwurst

Die Füllung der Schweinsbratwürste kann wunderbar an Stelle von Hackfleisch verwendet werden, es ist nämlich schon gut gewürzt.


EIGENSCHAFTEN

-  **PURINARM**
-  **LACTOSEFREI**



25
MINUTEN

ZUTATEN

 Für 2 Personen

10 Champignons möglichst grosse, siehe Rezept-Tipp

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 Teelöffel Kräuterbutter **oder normale Butter**

2 Schweinsbratwürste **insgesamt ca. 250 g**

1 Teelöffel Tomatenpüree

2 Esslöffel Sojasauce

4 Esslöffel Olivenöl

1.5 dl Weisswein

1 Bund Petersilie **glattblättrig**

1 Esslöffel Butter

Salz

schwarzer Pfeffer



TIPP

Grosse Champignons findet man praktisch in jedem Lebensmittelgeschäft. Aber manchmal gibt es sogar extragrosse Pilze, die einen Durchmesser von bis zu 8 cm aufweisen. Je nachdem, was im Angebot erhältlich ist, berechnet man die Anzahl Champignons, die man zum Füllen verwendet: Von den ganz grossen braucht es pro Person nur etwa 3 Stück, von kleineren entsprechend mehr.

ZUBEREITUNG

- 1 Die Stiele der Champignons sorgfältig leicht keilförmig ausschneiden. Angetrocknete Stellen an den Stielen abschneiden, dann die Stiele fein hacken. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und ebenfalls hacken.
- 2 In einer beschichteten Bratpfanne die Kräuterbutter oder Butter erhitzen. Darin Schalotte, Knoblauch und gehackte Pilzstiele 2–3 Minuten andünsten; ziehen die Zutaten Saft, diesen vollständig verdampfen lassen. In eine Schüssel geben und einen Moment abkühlen lassen.
- 3 Das Bratwurstbrät aus der Haut drücken. Mit dem Tomatenpüree und der Sojasauce zur Pilzmischung geben und alles gut mischen. Die Wurstmasse in die Höhlungen der Champignons füllen und flach drücken.
- 4 In der gleichen Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Pilze auf der Wurstseite 3–4 Minuten braten, dann wenden und weitere 3 Minuten braten. Den Weisswein dazugießen und alles auf grossem Feuer nochmals 5 Minuten lebhaft kochen lassen.
- 5 Inzwischen die Petersilie fein hacken.
- 6 Am Schluss die Butter in kleinen Stücken in die leicht kochende Sauce geben und einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Champignons mit der Petersilie bestreuen und sofort servieren.

NÄHRWERT

Pro Portion

29 g Eiweiss

44 g Fett

8 g Kohlenhydrate

602 g kKalorien