KIKKOMAN

Champignons mit Spinatfüllung

Gesamtzeit **40 Min.** **25 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
670 kJ / **160 kcal**

Fett: **9 g** Eiweiss: **14 g**
Kohlenhydrate: **6 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

8	Riesenchampignons
50 g	Blattspinat
1	rote Peperoni
1	rote Zwiebel
1 EL	Butter
2 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
	frisch gemahlener weisser Pfeffer
75 g	Kräuterfrischkäse

Zubehör

Grillplanke aus Holz

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Champignons putzen (nicht waschen). Die Stiele herausdrehen und fein hacken, die Köpfe beiseitelegen. Den Spinat waschen und fein hacken, die Peperoni ebenfalls waschen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Schritt 2

Die Butter in einer Pfanne auf dem heissen Grill zerlassen und die Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Champignonstiele, Spinat und Peperoniwürfel dazugeben und unterrühren. Mit Kikkoman Sojasauce ablöschen und alles mit Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

Das Gemüse etwas abkühlen lassen, dann den Frischkäse unterrühren. Noch einmal mit Pfeffer abschmecken. Die Champignonköpfe mit dem Gemüse füllen.

Schritt 4

Die Champignons 10–15 Minuten (je nach Grösse) indirekt bei 180 °C grillieren, eventuell auf einer Grillplanke.