



# Gefüllte Champignons mit Walnüssen, Granatapfel und Petersilie



**Zubereitungszeit:**  
35 Minuten

## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

|                      |                                    |
|----------------------|------------------------------------|
| Energie: 295 kcal    | Fett: 22,4 g                       |
| Eiweiß: 16,7 g       | Davon gesättigte Fettsäuren: 7,0 g |
| Kohlenhydrate: 5,6 g | ungesättigte Fettsäuren: 15,4 g    |

## Zubereitung:

1. Toastbrot, Walnüsse, Pecorino in einem Mixer fein hacken. Ei darunter rühren und die gehackte Petersilie und die Granatapfelkerne darunter heben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Champions putzen, die Stiele entfernen und die Masse in die Champignons füllen. Alles in eine Auflaufform setzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
3. Im vorgeheizten 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2-3) ca. 20 Minuten backen bis die Füllung goldbraun ist.

**Tipp:** Dazu passt als Dip ein mit Minze, Zitronensaft und Olivenöl verrührter Naturjoghurt.

## Zutaten für 4 Portionen :

### Für die Füllung:

- 1 Scheibe Toastbrot
- 60 g kalifornische Walnüsse
- 3 EL Pecorino
- 1 Ei
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 TL getrocknete Granatapfelkerne
- Jodsalz
- Pfeffer

### Außerdem:

- 500 g große braune Champignons
- 1 EL Olivenöl