

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS mit Hirse, Feta & Tomaten

written by Karin Knorr | 23. August 2018



Ich mag Pilze sehr. Früher habe ich sie selbst im Wald gesammelt. Das war sehr entspannend. Heute kaufe ich sie auf dem Markt. Man kann sie einfach mit Zwiebeln in etwas Butter dünsten. Dazu Brot oder Kartoffeln mit viel Petersilie und schon ist eine leckere Mahlzeit fertig. Heute habe ich eine neue vegetarische Idee für euch.

Zutaten für 4 Personen:

- 6 – 8 Champignons
- 1 große Tasse Hirse
- 2 Tassen Wasser (oder Gemüsebrühe)
- 200 g Feta
- 4 Tomaten
- Petersilie
- Frühlingszwiebeln
- sowie Basics Salz, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico

Zubereitung:

Zuerst Hirse abwaschen. Als Nächstes mit dem Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Ab da köcheln lassen bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Die Tomaten würfeln. Stiel aus den Pilzen brechen und kleinschneiden. Ebenso mit Feta und Kräutern verfahren. In der Zwischenzeit ist die Hirse fertig und wird mit dem Käse, den Kräutern und den Tomaten vermengt. Mit Gewürzen, Essig und Öl abschmecken. Diesen Salat in die Champignons füllen und in eine Auflaufform geben. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei ca. 180°C etwa 15 Minuten garen. Und schon sind die gefüllten Champignons fertig.

Tipp: Auch bei diesem Gericht dürft ihr eure Fantasie freien Lauf lassen. Ihr könnt zu den Pilzen einen Salat, Kartoffeln oder Reis servieren. Ebenso kann die Füllung variieren, zum Beispiel die Hirsefüllung durch Reis und Gehacktes ersetzen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#)

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr