



## Champignons gegrillt – Mit Quinoa-Füllung

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die gefüllten Champignons

- 80 g Quinoa, weiss
- 6 grosse Champignons - Stiele entfernen und fein hacken; die Köpfe bis zum Befüllen beiseitelegen
- 1 mittelgrosse Zwiebel - schälen und fein würfeln
- 2 EL Kokosmehl

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 8 EL Wasser
- 2 EL Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 TL Currypulver
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 TL fein gehackter Thymian
- 1 TL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Champignons als Erstes die Quinoas nach Packungsangabe garen und ausquellen lassen. Dann einen Tischgrill vorheizen.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignonstiele darin andünsten. Dann die Zwiebelwürfel und die gegarten Quinoas dazugeben und 2 - 3 Min. mitdünsten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und die Kokosmilch, das Kokosmehl, das Currypulver sowie die Kräuter einrühren; mit Muskat, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Dann das Wasser und die Hefeflocken einrühren und alles gut miteinander vermengen, sodass eine schön gebundene Masse entsteht. Die Champignonköpfe mit dieser Masse füllen und leicht andrücken. Anschliessend 7 Min. auf den Grill legen; dann sind sie perfekt gegart.

**Tipp:** Du kannst die Champignons auch mit einem herkömmlichen Grill auf einem Edelstahlblech garen.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 377 kcal
- Kohlenhydrate: 50 g
- Eiweiss: 13 g
- Fett: 13 g