

Die Kraft, die aus der Küche kommt...



## Kochen mit Esther

### Riesenchampignons gefüllt mit Kräuterkartoffelpüree



#### Zutaten für 2 Personen

- 4 Riesenchampignons
- 1 Schalotte
- 1 Bund Kräuter gemischt aus Thymian, Oregano, Basilikum, und Kerbel
- 8 mittelgrosse weichkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- Olivenöl, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, Muskat

#### Zubereiten

Die Kartoffel weich kochen. Die Champignons säubern, den Stiel raus drehen, die Pilzlamellen mit dem Löffel raus schaben. Champignon-Stiel und -Lamellen kleinschneiden, mit der gehackten Schalotte mischen sowie die Hälfte der gehackten Kräuter untermischen. Mit wenig Öl dünsten. Kartoffeln schälen, zerdrücken und zu einem feinen Brei rühren, Champignons darunter geben, abschmecken mit wenig Meersalz und Zitronenpfeffer.



Die grossen Champignons mit dem Brei füllen, in die Gratinform geben. Danach im Ofen in der Mitte 20 Min. backen bei 180°.

#### Sauce

Tomaten überwallen, schälen und mixen. Kräuter dazugeben, mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Sauce kalt über die warmen Riesenchampignons geben.

Wenn du trainierst, heisst die Zauberformel mehr Eiweiss.

Für Vegi: Die Sauce mit 2Spl. Mandelmus (aus dem Reformhaus) verfeinern.

Für Fleischliebhaber: Kaninchenfilet geschnitten mit kleinen Tomaten aufgespiesst.

**Esther Büchel und Werner Hinden** ✧ Schulstrasse 5 ✧ 8583 Donzhausen

Telefon 071 642 32 74 oder 052 366 47 10 ✧ info@kraftort-kueche.ch ✧ www.kraftort-kueche.ch