

Gefüllte Champignons (Keto)

Snacks · Keto · ca. 3,5 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du ein **Keto Rezept gefüllte Champignons** suchst, das ohne viel Aufwand satt macht, bist du hier richtig. Die Pilze werden mit einer cremigen Käsefüllung gefüllt, im Ofen gebacken und kommen warm, würzig und schön saftig auf den Tisch. Ideal für einen Snack, fürs Buffet oder wenn du in der ketogenen Ernährung einfach etwas Herzhaftes willst.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 15 Minuten
- Backzeit: **20 Minuten**
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 183 kcal
  - Fett: 14,6 g
  - Eiweiß: 8,3 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 5,4 g
  - Ballaststoffe: 1,9 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 3,5 g**

Zutaten

- 500 g große Champignons
- 150 g Frischkäse, natur
- 80 g geriebener Gouda
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Muskat

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Putze die Champignons vorsichtig mit einem Tuch oder Pinsel. Drehe die Stiele heraus und hacke sie fein. Die Pilzköpfe leicht mit etwas Olivenöl einreiben und auf das Blech setzen.
3. Erhitze das restliche Olivenöl in einer kleinen Pfanne und dünste die gehackten Stiele mit dem fein gewürfelten Knoblauch 2 bis 3 Minuten an, bis die Feuchtigkeit etwas verdampft ist.
4. Vermische Frischkäse, die angedünsteten Pilzstiele, 60 g vom Käse, Petersilie, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat in einer Schüssel. Die Füllung darf schön cremig und gut würzig sein.
5. Fülle die Champignons mit der Käsemischung. Streue den restlichen Käse darüber.
6. Backe die gefüllten Champignons auf mittlerer Schiene **20 Minuten**, bis sie weich sind und die Oberfläche goldbraun wirkt.
7. Lass sie kurz abkühlen und serviere sie dann am besten direkt warm. Frisch aus dem Ofen sind sie am besten.

Tipps und Variationen

Für etwas mehr Würze kannst du noch 1 TL Kräuterfrischkäse unterrühren oder ein wenig Schnittlauch ergänzen. Wenn du es kräftiger magst, passt auch etwas geriebener Parmesan gut dazu. Für eine herzhaftere Variante kannst du fein gewürfelten Speck in der Pfanne anrösten und mit in die Füllung geben.

Wichtig ist vor allem, dass die Pilze nicht zu klein sind. Je größer der Hut, desto leichter lassen sie sich füllen. Wenn du mehr darüber lesen willst, wie du Netto-Kohlenhydrate berechnen, lohnt sich der Blick auf den verlinkten Artikel. Das hilft bei der ketogenen Lebensweise oft mehr als jedes Bauchgefühl.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die gefüllten Champignons halten sich im Kühlschrank 2 bis 3 Tage. Am besten bewahrst du sie in einer flachen Dose auf, damit sie nicht zerdrückt werden. Zum Aufwärmen reichen 8 bis 10 Minuten bei 180 °C im Ofen. In der Mikrowelle geht es schneller, die Oberfläche wird dann aber weicher.

Für Meal Prep kannst du die Pilze sogar schon vorher füllen und ungebacken kalt stellen. So hast du später in wenigen Minuten einen warmen Snack. Das passt auch gut zu einem Keto Snacks für unterwegs-Plan, wenn es im Büro oder zwischen Terminen schnell gehen soll.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de