

Champignon-Toast

für 4 Personen:

Menge	Zutaten
500 g	weiße oder braune Champignons
2	Zwiebeln
20 g	Butter
1 Bd.	frische Petersilie
60 g	Schnittkäse (mind. 45 % Fett i. Tr.)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer, schwarz oder rot, frisch gemahlen
200 g	Kräuterschmelzkäse (mind. 20 % Fett i. Tr.)
60 g	Kräuterfrischkäse (< 10 % Fett i. Tr.)
8 Sch.	Roggentoast



© Daniel Etzold fotolia.com

- Champignons putzen, Stielenden frisch anschneiden, feucht abwischen oder abpinseln und in Scheiben schneiden.
- Zwiebeln pellen und fein würfeln.
- Butter in einer Pfanne zerlassen, Pilze und Zwiebeln kurz andünsten.
- Petersilie waschen und klein hacken.
- Käse grob reiben und an die Seite stellen.
- Champignons mit Salz und Pfeffer würzen.
- Backofen auf 200° C vorheizen.
- Schmelzkäse, Frischkäse und die Petersilie mit in die Pfanne geben, gut unterrühren.
- Backblech mit Backtrennpapier auslegen, Toastscheiben (ungetoastet) darauf geben und die Champignonmasse gleichmäßig auf die Toaste verteilen.
- Mit etwas Käse bestreuen.
- Toaste sofort bei 200° C, mittlere Schiene, ca. 5 - 8 Min. überbacken.
- Toaste zügig - auf vorgewärmte Teller mit Salatblatt dekoriert - servieren.

Tipp: Bei unverhofftem Besuch kann auch auf Dosenchampignons zurückgegriffen werden. Wer mag, kann geschmacklich Thymian oder Majoran, Kresse oder Schnittlauch statt Petersilie wählen. Variationen sind ebenfalls mit Frühlingszwiebeln statt normaler Zwiebeln möglich. Statt Toast könnte schräg in Scheiben geschnittenes Baguette als Unterlage dienen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 305 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
401 kcal	16,9 g	31,5 g	30,2 g	536 mg