

Champignon-Brötchen

für 6 Portionen

Zutaten

- 1,5 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 375 g frische Champignons
- 3 Eier
- 3 Roggenbrötchen
- 80 g fettarmer Käse, gerieben
- 1/2 Bund Petersilie
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Brötchen aushöhlen und das Innere zerkleinern
2. Champignons säubern und vierteln
3. Zwiebel schälen und fein würfeln
4. Petersilie waschen und hacken
5. Zwiebel in Öl andünsten, Champignons zugeben und ca. 5 Minuten weitergaren
6. die Pfanne vom Herd nehmen
7. Eier, Brötcheninneres, Käse und Petersilie unterrühren, pfeffern und salzen
8. die heiße Masse in die Brötchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C 5 bis 10 Minuten backen

Nährwert

pro Portion:

Brennwert	ca. 167 kcal
Fett	ca. 8 g

From:

<http://wernerflamme.name/> - Werners Wiki

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:abendgerichte:chbr>

Last update: **2016-05-06 12:12**

