



Ofen-Champignons mit Spinat auf Kartoffelstampf

🕒 Preparation time: 30 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 25 minutes
Total time: 55 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

Zutaten für die gefüllten Pilze

- Pflanzenöl zum Anbraten einiger Zutaten
- 250 g Riesenchampignons bzw. sehr große Champignons | z.B. Sorte "Bella Gomba"
- 500 g frischer Baby-Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Räuchertofu
- 1 EL Cashewmus
- 4 EL Soja Cuisine
- Ca. 6-9 TL Semmelbrösel
- Salz & Pfeffer
- Frisch geriebene Muskatnuss
- 1 EL Sojasoße
- Außerdem: Eine Auflaufform

Zutaten für den Käseersatz zum Überbacken

- 1 EL Mandelmus oder Cashewmus
- 50 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 Messerspitze Kurkuma | nur für die gelbliche Färbung, kann auch entfallen

Zutaten für den Kartoffelstampf

- 900 g mehlig kochende Kartoffeln | oder "vorwiegend festkochende" Sorten
- 100 - 125 ml Pflanzendrink
- 50 g Margarine | zum Beispiel Bio-Aslan
- 1 TL Salz
- 0,5 TL Muskatnuss frisch aufgerieben
- 4-5 Stängel frische Petersilie

Zubereitung (30 Minuten Zubereitungszeit + 25 Minuten Backzeit)

1. Einen großen Topf mit Salzwasser erhitzen. Babyspinat waschen und im kochenden Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Wasser abgießen, Spinat kalt spülen, abtropfen lassen und vorsichtig mit beiden Händen ausdrücken. Den Spinat anschließend auf einem Schneidebrett grob hacken und mit Salz und frischer Muskatnuss würzen. #
2. 60 g Räuchertofu in feine Würfel schneiden. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.
3. Ofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze (oder 180 Grad Umluft) vorheizen. Auflaufform mit 3 EL Öl gleichmäßig einfetten.
4. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchstückchen darin glasig werden lassen. Räuchertofuwürfel hinzu geben und ca. 3 Minuten scharf anbraten. Den gehackten Spinat dazu geben und weiter braten. Hitze ein klein wenig reduzieren. Spinat mit 1 EL Cashewmus sowie 4 EL Soja Cuisine vermengen und mit Salz, Pfeffer und frisch aufgeriebener Muskatnuss würzen. Zum Schluss den Spinat mit einem kleinen Schuss Sojasoße abschmecken.
5. Große Champignons mit Küchenkrepp reinigen und die Stiele entfernen. Pilze kopfüber in die gefettete Auflaufform schichten. In jeden Pilz etwa

- 0,5-1 EL Semmelbrösel geben (das bindet austretende Flüssigkeit). Spinatfüllung gleichmäßig auf alle Pilze verteilen.
6. Bevor die gefüllten Pilze in den Ofen kommen, wird noch schnell der Käseersatz hergestellt. Dafür 1 EL Mandelmus in einem Topf mit ca. 50 ml Wasser verrühren und erhitzen. Mit einem Schneebesen ständig rühren. 2 EL Hefeflocken, etwas Salz und 1 TL Sojasoße in die Masse einrühren. Zum Schluss eine Messerspitze Kurkuma (Gelbwurz) dazu. Das gibt eine schöne goldgelbe Farbe. Sobald die "Soße" bzw. der "Käseschmelz" dick wird, Topf vom Herd nehmen und Käseschmelz über die gefüllten Pilze verteilen.
 7. Gefüllte Pilze für rund 20-25 Minuten bei 210 Grad Ober- und Unterhitze backen.
 8. Kartoffeln schälen, klein schneiden und in heißem Salzwasser (relativ viel Salz verwenden!) etwa 15 Minuten ganz weich kochen.
 9. Die weich gekochten Kartoffeln abgießen. 50 Margarine und 100 ml leicht erwärmter Pflanzendrink zu den Kartoffel geben und diese mit einem Kartoffelstampfer pürieren. Kartoffelstampf mit etwas Salz und viel frisch aufgeriebener Muskatnuss würzen. Wem das Püree dann noch nicht sämig genug ist, kann 2 EL Soja Cuisine oder noch etwas Margarine hinzu fügen. Zum Schluss die Blätter von ein paar Stängeln frischer Petersilie klein schneiden und unter den Kartoffelstampf rühren.
 10. Kartoffelstampf auf 2 Teller verteilen. Gefüllte Pilze aus dem Ofen holen und auf den Kartoffelstampf setzen. Mit frischer Petersilie und etwas gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.