

## Champignons mit Mozzarella-Zucchini-Füllung (für die Ernährung bei Divertikulitis)



Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Zutaten für 2 Portionen:

125 g Mozzarella

150 g Kirschtomaten

Pfeffer, Salz

1 Zucchini

2 EL Olivenöl

6 Riesenchampignons

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

### Zubereitung:

1. Waschen Sie zuerst die Tomaten und schneiden diese klein. Die Zucchini ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.
2. Die Pilze putzen, den Stiel herauslösen und klein hacken.
3. Schälen Sie die Knoblauchzehe und die Zwiebel und hacken beides klein.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Pilze von beiden Seiten andünsten. Mit Pfeffer und Salz würzen und in eine Auflaufform legen. Achten Sie darauf, dass die Öffnung der Pilze nach oben zeigt.
5. Den Mozzarella in Würfel schneiden und mit den Pilzstielen vermischen. Geben Sie noch die Zucchini, die Tomaten, den Knoblauch und die Zwiebeln hinzu und

vermengen alles gründlich miteinander. Alles mit Pfeffer und Salz würzen und in die Pilze füllen.

6. Backen Sie die gefüllten Pilze nun für 20 Minuten bei 200 Grad.

**Sie leiden an Darmproblemen wie etwa Divertikulitis und möchten noch weitere leckere Gerichte für Ihre Krankheit kennenlernen? Dann ist unser Buch *“OPTIMALE ERNÄHRUNG BEI DIVERTIKULITIS – Das Kochbuch mit 115 leicht umsetzbaren Rezepten für einen beschwerdefreien Alltag bei Divertikulitis”* genau das richtige für Sie.**

