

# CHAMPIGNONS AUS DER HEIßLUFTFRITTEUSE

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

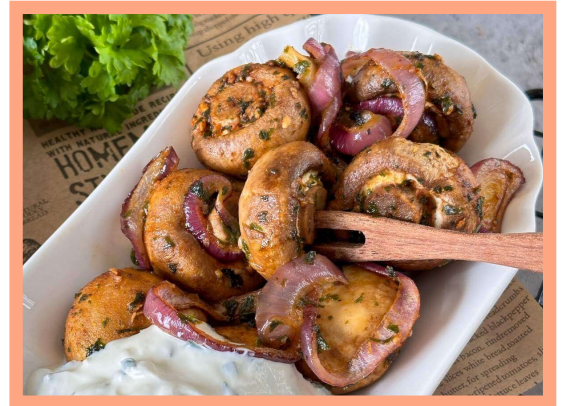


30 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 2 Portionen

- 400 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- ½ TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Pfeffer



## Für die Knoblauchsoße:

- 200 g griechischer Joghurt
- ½ TL Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Schnittlauch (in Röllchen geschnitten)

## Zubereitung:

1. Putze die Champignons. Schäle die Zwiebeln und schneide sie in Scheiben. Gib die Champignons mit den Zwiebeln und der gehackten Petersilie in eine Schüssel.
2. Mische das Olivenöl mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer. Presse die Knoblauchzehe dazu. Verrühre die Marinade und mische sie mit den Pilzen.
3. Gib die Champignons in den Garkorb und backe sie 15 Minuten bei 160 Grad. Schüttel den Korb nach der Hälfte der Garzeit durch.
4. Berechne währenddessen die Knoblauchsoße zu. Presse dazu den Knoblauch in eine Schüssel und verrühre ihn mit den anderen Zutaten. Serviere die Champignons mit der Knoblauchsoße

**Nährwerte pro Portion:** 310 kcal | KH 7 g | E 12 g | F 12 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem Shop.

