

1A+1B

Vegetarisch

Champignon-Risotto



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Reis gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen und abgießen. Die Zwiebel in dem Öl in einer Pfanne glasig dünsten und die Champignons hinzufügen. Noch ca. 6-7 Minuten mitbraten. Den Reis, das Brühepulver und den Frischkäse hinzufügen und mit Pfeffer und Salz würzen. Mit dem Schnittlauch garnieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 200 g frische Champignons, in Vierteln
- ☐ 1 EL Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 EL Frischkäse Schnittlauch light (z.B. Philadelphia)
- ☐ 1 EL Öl
- ☐ 1 TL Gartenkräuter-Brühepulver
- ☐ Einige Zweige Schnittlauch
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	277 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	11 g
Eiweiß	34 g