

15. Skoville

Grundzutaten

60 g Reis
2 EL Öl

Nährwertangaben (pro
Portion): ca. 585 Kcal

Variablen

Frisch

4 Champignons
1 Zweig Petersilie
1 kleine rote Zwiebel
1/4 Avocado

Gewürze

Salz und Pfeffer

Optional

25 g Tofu
1 TL Chilipaste
Chiligewürz
Paprikagewürz



1.

Reis kochen. Champignons putzen und halbieren. Kleine Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Avocado schälen, entkernen und in Streifen schneiden.

3.

Den Reis mit der Champignon-Zwiebel Mischung vermengen. Optional mit Chilipaste und Paprika würzen. Tofu würfeln und mit 1 EL Öl goldbraun braten.

2.

Zwiebeln mit 2 EL Öl in einer Pfanne anbraten, auf kleinerer Stufe die halbierten Champignons hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4.

Avocado darauf platzieren (Optional Tofu). Das Ganze mit Petersilie bestreuen und in einer Bowl servieren.