

7. Pilzfreund-Bowl

Grundzutaten

20 g Reis
2 EL Öl

Nährwertangaben (pro
Portion): ca. 385 Kcal

Variablen

Frisch

100 g Champignons
1 Zwiebel
Petersilie

Gewürze

Salz und Pfeffer

Optional

2 EL Sahne
2 Cornichons
1 EL Cornichon Aufguss



1.

Reis kochen. Champignons abbürsten, den Wurzelansatz abschneiden und die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln abziehen und ebenfalls je nach Größe halbieren oder vierteln.

3.

Optional Cornichons in Scheiben schneiden. Cornichon-Aufguss und die Hälfte der Petersilie zufügen, aufkochen und mit Senf, Pfeffer, Kräutern und nach Bedarf mit Salz abschmecken. Zum Schluss die Sahne hinzugeben und alles vermengen.

2.

Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Champignons und Zwiebeln in einer großen beschichteten Pfanne erst ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Öl anbraten, dann erst Öl dazugeben und kurz weiterbraten..

4.

Reis und Champignons in einem Bowl anrichten, mit der übrigen Petersilie bestreuen und servieren.