

Pilzpfanne, mit Naturreis

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

- 450 g Naturreis, Grundrezept

- 30 g Butter
- 50 g Zwiebel, kleingewürfelt
- 250 g Champignons, oder Kräutersaitlinge BIO-Qualität
oder gemischt. . . / geputzt und in ca. 3 mm Scheiben schneiden
Salz

- 1 ST Knoblauchzehe, fein gehackt

- 40 ml Weißwein, (Wasser)
Salz und frischgemahlener Pfeffer
- 1 BD Petersilie (klein), grob gehackt

Optional:

- 30 g Parmesan, gerieben oder Bergkäse

Herstellung:

1. Butter in einer größeren Pfanne (Wok) erhitzen und darin die geschnittene Zwiebel angehen lassen.
2. Nach kurzer Zeit (30 sec.) die Pilzscheiben hinzugeben und salzen.
3. Miteinander andünsten lassen (Pilze verlieren Wasser), nach 2 Minuten schwingendem „sautieren“ den gehackten Knoblauch hinzugeben und kurz mitsautieren.
4. Mit Weißwein ablöschen und bei mäßiger Hitze einreduzieren lassen.
5. Den noch warmen Reis dazugeben mit Salz und Pfeffer abwürzen und die gehackte Petersilie unterheben.
6. Auf Teller anrichten und eventuell mit Käse bestreuen.

TIPS:

Mit Tomatenragout anrichten und einen gemischten Salat dazu reichen.

