1A+1B

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**