2A Vegetarisch

Reis mit Champignons und Feta

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln und den Knoblauch pressen. Die Champignons vierteln und die Thymianblätter abzupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Die Champignons hinzufügen und ca. 4-5 Minuten mitbraten. Mit Pfeffer, Salz, Kreuzkümmelpulver, Chiliflocken und den frischen Thymianblättern würzen. Den Reis hinzufügen und noch kurz gut aufwärmen. In eine tiefe Schüssel schöpfen, den Feta darüber zerbröckeln und mit dem Balsamicoessig abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Feta light
- [ ] 300 g Kastanienchampignons
- [ ] ½ Zwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Balsamicoessig
- [ ] ½ TL Kreuzkümmelpulver
- [ ] ½ TL Chiliflocken
- [ ] 1 Zweig frischer Thymian
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**401 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**9 g**
Eiweiß	**44 g**