1A+1B | Vegetarisch

Reisrisotto mit Spargel und Champignons

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Reis ca. 15 Minuten in reichlich Wasser mit der Kräuterbrühe kochen. In der Zwischenzeit die grünen Spargel ca. 3 Minuten kochen und sofort mit kaltem Wasser abspülen.
2. Das Olivenöl in einem Wok erhitzen und die Zwiebel ca. 2 Minuten andünsten. Die Champignons hinzufügen und ca. 2-3 Minuten mitbraten. Den Frischkäse hinzufügen und schmelzen lassen. Den Reis abgießen und zu den Champignons geben, zusammen mit dem Safran (oder Currypulver) und dem Spargel. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen und noch einige Minuten gut aufwärmen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 50 g grüne Spargelspitzen in Stücken
- [ ] 150 g Champignons in Stücken
- [ ] ¼ weiße Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] 1 EL Frischkäse light
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ Safran-Briefchen (kurz in etwas Wasser auflösen) oder 1 TL Currypulver
- [ ] 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**339 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**13 g**
Eiweiß	**36 g**