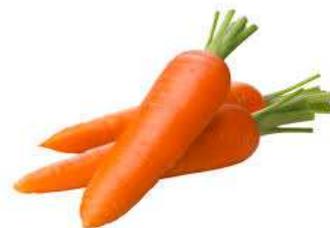


Pilzragout mit Reis und Blattspinat

Zutaten für 2 Personen:

- 150g Reis (z.B. Basmatireis oder Naturreis)
- 250g Champignons (oder andere Pilze)
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 25 ml Sojasoße
- 150g Kochsahne
- 150g Blattspinat
- 10g glatte Petersilie
- 1TL Gemüsebrühe
- Öl, Butter
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß



Zubereitung :

- 1) Karotte schälen und grob raspeln, zusammen mit dem Reis und 1EL Butter in einem kleinen Topf 2-3min anschwitzen. Mit 300ml kochendem Wasser aufgießen, salzen und einmal aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze 10min köcheln lassen, vom Herd nehmen und mindestens 10min ziehen lassen.
- 2) Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.
- 3) In einer großen Pfanne 1EL Öl erhitzen, Zwiebelstreifen ca. 3-4min andünsten. Knoblauch und Pilze hinzugeben und 5-8min mitbraten. Petersilienblätter fein hacken.
- 4) Paprika und eine Prise Salz dazugeben und 1min weiterbraten. Pfanneninhalt mit Kochsahne, Sojasoße, 50ml Wasser und Gemüsebrühe ablöschen und weitere 2min köcheln lassen. Spinat langsam unterheben bis er zusammengefallen ist. Mit Pfeffer abschmecken.
- 5) Nach der Kochzeit den Karottenreis auflockern und die Hälfte der Petersilie unterheben.
- 6) Das Pilzragout auf tiefen Tellern anrichten und mit der restlichen Petersilie toppen.



Guten  Appetit

