



Reis auf Austernpilzen

Kohlenhydratgericht
Für 2 Portionen:

Für den Reis:

1 kleine Zwiebel

1 Ei Butter

125 g Naturreis (Rohgewicht)

Meersalz zum Kochen

Für die Austernpilze:

500 g Austernpilze

100 g Karotten

1 kleine Zwiebel

20 g Butter

weißer Pfeffer

Meersalz

2 cl trockener Sherry

1 Ei Crème fraîche

1 kleiner Bund Petersilie

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die But-

ter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Reis hinzugeben, unter Rühren kurz mitdünsten, dann 280 ml Wasser angießen, salzen, das Ganze aufkochen und den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich durchrühren.

2. Die Austernpilze nur falls nötig waschen und putzen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Karotten abbürsten und in sehr feine Stifte schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

3. Die Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel sowie die Karottenstifte unter Rühren darin andünsten, aber nicht bräunen. Die Austernpilze hinzugeben

und unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Minuten dünsten. Pfeffer, Meersalz und Sherry dazugeben, durchmischen und die Crème fraîche einrühren.

4. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein wiegen. Etwas zum Garnieren beiseite stellen, den Rest unter das Pilzgericht mischen und es abschmecken.

5. Das Pilzgemüse auf zwei vorgewärmte Teller geben, den Reis mit einem Portionierlöffel oder einer Schöpfkelle halbkugelförmig darauf anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 1/2 Stunde
Pro Portion ca. 480 kcal/2008 kJ



Tip

Statt der Austernpilze können Sie auch andere frische Pilze verwenden. Wer mag, kann das Pilzgemüse noch mit Knoblauch abschmecken.