

# Pilzragout mit Naturreis

## Zutaten für 4 Personen:

- 120 g Naturreis
- 400 g Champignons
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 TL Öl
- 1 Zwiebel, groß
- 8 EL Wasser oder Gemüsebrühe
- 4 EL Käse, gerieben
- 3 EL Petersilie, fein gehackt

## Zubereitung:

Den Reis ca. 20 - 30 Min in Gemüsebrühe garen. Inzwischen die Zwiebel schälen und würfeln.

Die Champignons putzen und blättrig schneiden.

Beides im heißen Öl anbraten, aber nicht braun werden lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Wasser/Gemüsebrühe dazu geben. Dann unter den fertigen Reis mischen.

Die Pilzpfanne mit der gehackten Petersilie und dem geriebenen Käse bestreut servieren.

## Tipp:

Dieses leichte Gericht sollten Sie mit einem Blattsalat oder einem Rohkostsalat ergänzen.