

## Rucola-Pilz-Pfanne RECIPE

### Rucola-Pilz-Pfanne



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

20 Min

ZUTATEN

7 Stück

PORTION(EN)

2 x

Ein einfaches und schnelles Rezept für den täglichen Gebrauch. Die Kombination aus Reis und Pilzen macht Ihr Gericht zu einem wahren Genuss. Sie können auch gerne Hähnchen oder mehr Gemüse (z. B. Zucchini) hinzuzufügen.

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

### ZUTATEN

- 1 Ben's Original™ Express Langkorn-Reis
- 2 Tomaten
- 300 g Gemischte Pilze
- 1 Zwiebel

- 50 g Rucola
- 100 g Sauerrahm oder Frischkäse
- 1 EL Öl

## ZUBEREITUNG

1. 1  
Tomaten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Pilze putzen, evtl. waschen und je nach Größe vierteln. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.
2. 2  
Gemüse ca. fünf Minuten in erhitztem Öl andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola putzen, waschen und trocken tupfen.
3. 3  
Reis nach Packungsanweisung zubereiten und zum Gemüse geben und Sauerrahm untermischen. Kurz köcheln lassen, Rucola unter die Pilzpfanne geben und servieren.
4. Tipp  
Die Pilzpfanne schmeckt besonders gut, wenn Du frische Kräuter dazu nimmst.

## CATEGORIEN:

[Gemüse](#), [Tomate](#), [Reispfanne](#), [15 - 30 MIN](#), [Paleo](#), [Langkorn-Reis](#), [Für jeden Tag](#), [Gut vorzubereiten](#), [Gut zum Mitnehmen](#)

## WEITERE REZEPTE



### [Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée](#)

Zubereitungszeit

19 Min

Zutaten

10 items

#### [MEHR DETAILS](#)



### [Chinesische Frühlings-Reispfanne](#)

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

8 items

[MEHR DETAILS](#)



## [\*\*Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch\*\*](#)

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

12 items

[MEHR DETAILS](#)

---

**Source URL:** <https://at.bensoriginal.com/reisrezepte/rucola-pilz-pfanne>