

Rezept

Brokkolipilaw mit Pilzen

Ein Rezept von Brokkolipilaw mit Pilzen, am 08.12.2025

Zutaten

150 g Parboiled-Langkornreis	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	200 g Brokkoli
150 g Champignons	3 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	3 Radicchioblätter
50 g geräucherter Scamorza (mit mikrobiellem Lab)	2 EL Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 525 kcal, 22 g F, 16 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Reis in einem Sieb waschen, dann abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Brokkoli putzen, waschen und in sehr kleine Röschen schneiden. Stiele schälen und klein würfeln. Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In einem Topf (ca. 20 cm Ø) 2 EL Öl erhitzen. Pilze unter Rühren 2-3 Min. anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Restliches Öl (1 EL) erhitzen, Schalotte und Knoblauch 1 Min. dünsten. Reis dazugeben, 1-2 Min. dünsten. Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln. Brokkoli auf den Reis legen, zugedeckt 10-15 Min. weitergaren. Kurz vor Garende Pilze unterrühren. Salzen, pfeffern und zugedeckt 5 Min. ruhen lassen.
3. Radicchio waschen, abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden. Scamorza würfeln. Pilaw mit Radicchio, Käse und Joghurt anrichten.