Rezept

Champignon-Reis-Rührei

Ein Rezept von Champignon-Reis-Rührei, am 24.08.2025

Zutaten

80 g	Jasminreis
4 EL	Olivenöl
100 g	Sahne
	Pfeffer
2 EL	Schnittlauchröllchen zum Garnieren (nach Belieben)
250 g	Champignons
4	Eier (M)
	Salz
½ TL	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal, 49 g F, 22 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in einem Topf in 300 ml Wasser zugedeckt in ca. 30 Min. weich garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze darin 2-3 Min. anbraten, dann vom Herd nehmen.

3. Die Eier mit der Sahne in einen hohen Rührbecher geben, gründlich verquirlen und mit 1 TLSalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Reis und die Pilze unterheben.

4. Das übrige Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eier-Reis-Mischung hineingeben und darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Dabei zwischendurch umrühren. Zum Servieren das Rührei auf zwei Teller verteilen und nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen.