3 Meat

Cremiger Reis mit Spinat und Champignons

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Hähnchenfilet in Stücke und die Champignons in Viertel schneiden. Die Zwiebel würfeln. Die Speckwürfel ohne Öl ausbraten und beiseite stellen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel ca. 1-2 Minuten andünsten. Das Hähnchenfilet hinzufügen und goldbraun und gar braten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Champignons hinzufügen und einige Minuten mitbraten. Den Spinat portionsweise hinzufügen und braten bis er zusammengefallen ist. Den Frischkäse und die Speckwürfel hinzufügen und noch kurz aufwärmen. Mit den Risoni servieren.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. risoni
- [ ] 75 g Hähnchenfilet
- [ ] 25 g geräucherte Speckwürfel
- [ ] 100 g Spinat
- [ ] 75 g Champignons
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 2 EL Kräuterfrischkäse light
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**522 kcal**
Kohlenhydrate	**17 g**
Fett	**26 g**
Ballaststoffe	**18 g**
Eiweiß	**44 g**