

Gefüllte Portobello-Pilze mit Trüffelrisotto



Zubereitungszeit: 25 Minuten
1 Portionen

Zutaten:

1 Päckchen PowerSlim Soja-Reis
2 kleine Portobello-Pilze
50 g Zucchini, in Stücke geschnitten
¼ rote Zwiebel, gewürfelt
1 TL Trüffel-Tapenade
2 EL Frischkäse light
1 ½ EL Olivenöl
frische Petersilie

Nährwerte:

565 Kalorien
14,3 g Kohlenhydrate
41,9 g Fett
30,1 g Eiweiß

Zubereitung:

Heize den Backofen auf 230 ° C vor. Den Reis ca. 15 Minuten in reichlich Wasser kochen. In der Zwischenzeit die Portobello-Pilze aushöhlen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Lege diese mit der ausgehüllten Seite nach oben auf ein Backblech und backe sie für ca. 10 Minuten im Ofen. 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel ca. 2 Minuten braten. Füge die Zucchinistücke hinzu und brate sie 5 Minuten lang. Die Hitze abstellen und mit Reis, Frischkäse und Trüffeltapenade zu einem Risotto mischen. Die Portobello-Pilze mit dem Risotto füllen und mit frischer Petersilie garnieren.