

apoday[®] Rezepte



Filetpfanne mit Pilzen

40 g Reis
1 kleine Zwiebel
2 TL Sonnenblumenöl
100 g Schweinefilet
150 g Pilze (Pfifferlinge, Champignons)
2-3 EL Gemüsebrühe
25 g Saure Sahne
Salz
Pfeffer
Schnittlauchröllchen

Den Reis nach Packungsangabe kochen. Zwiebel fein würfeln, in Öl andünsten. Das Schweinefilet schnetzeln und zu den Zwiebeln geben. Die Pilze putzen, größere halbieren oder vierteln und zu dem Fleisch geben. Die Gemüsebrühe zugeben und alles einige Minuten dünsten. Etwas Saure Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis mit Schnittlauch bestreuen und dazu servieren.

360 kcal (1507 kJ), 29,4 g Eiweiß, 12,1 g Fett,
32,8 Kohlenhydrate