Tofu-Pilz-Ragout

Zutaten

- 120 g Reis
- 200 g Tofu
- 200 g Champignons, frisch
- 150 g Lauch
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 300 ml Wasser
- 50 ml Milch, 1,5% Fett
- 1 Beutel MAGGI Fix für Rahm Geschnetzeltes
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 TL Zitronensaft
- 5 Stängel Petersilie

Zubereitung

1. Reis nach Packungsangabe zubereiten.

2. Tofu in Würfel schneiden. Champignons putzen und in Viertel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.

3. In einer beschichteten Pfanne den Tofu kurz scharf und kräftig anbraten und herausnehmen. Dann THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Champignons darin anbraten. Lauch zugeben und mitbraten.

4. Wasser und Milch zugießen. MAGGI Fix für Rahm Geschnetzeltes einrühren und zum Kochen bringen. Tofu und Reis zugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. kochen. Mit Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Das Tofu-Pilz-Ragout damit bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	44 g
Energie	360 kcal
Fett	11 g
Protein	19 g

35 Minuten

3 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de