

# Vegetarisches Stroganoff mit Portobello & Champignons dazu Wildreis und Spinat

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 577 kcal • Tag 3 kochen



Basmati-Wildreis-Mischung



Portobello-Pilze



Champignons



Karotte



Babyspinat



Petersilie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kochsahne



Sojasoße



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gemüsebrühe





# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Butter\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Champignons	200 g	300 g	400 g
Karotte <b>DE</b>	1	1	2
Babypinac	150 g	200 g	300 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brennwert	340 kJ/81 kcal	2414 kJ/577 kcal
Fett	3,14 g	22,25 g
– davon ges. Fettsäuren	1,56 g	11,06 g
Kohlenhydrate	10,21 g	72,47 g
– davon Zucker	1,51 g	10,74 g
Eiweiß	2,83 g	20,10 g
Salz	0,590 g	4,188 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Karotte** schälen und grob in einen kleinen Topf raspeln. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** und **Reis** hinzufügen und alles 2 – 3 Min. anschwitzen.

Topf mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze ca. 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 4 Für die Soße

„Hello Paprika“ hinzufügen und das **Gemüse** ca. 1 Min. weiterbraten.

**Pfanneninhalt** mit **Kochsahne**, **Sojasoße**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen.

**Spinat** nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen.

Das **Pilz-Stroganoff** mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 Gemüse schneiden

In der Zwischenzeit **Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

**Portobello-Pilze** in Streifen schneiden oder zupfen.



## 5 Reis vollenden

Nach der Kochzeit den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die Hälfte der **Petersilie** unterheben.



## 3 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1, 5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig dünsten.

**Knoblauch** und **Pilze** hinzufügen und 5 – 8 Min. mitbraten.

Währenddessen **Petersilienblätter** fein hacken.



## 6 Anrichten

Das **Pilz-Stroganoff** mit dem **Reis** auf tiefen Tellern anrichten und mit der restlichen **Petersilie** toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

