

Veggie Stroganoff mit Portobello & Champignons

dazu Reis und Spinat

Kalorien im Blick | Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 586 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Portobello-Pilze



Champignons



Karotte



Babyspinat



Petersilie, glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kochsahne



Sojasoße



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 Gemüschäler und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------------------|-------|---------|-------|
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Portobello-Pilze | 2 | 3 | 4 |
| Champignons | 200 g | 300 g | 400 g |
| Karotte DE NL ES IL | 1 | 1 | 2 |
| Babyspinat | 150 g | 200 g | 300 g |
| Petersilie, glatt | 10 g | 10 g | 10 g |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Kochsahne 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| Sojasoße 11) 15) | 25 ml | 25 ml | 50 ml |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Gemüsebrühpulver 10) | 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 | 346 kJ/83 kcal | 2452 kJ/586 kcal |
| Fett | 3,2 g | 22,7 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,6 g | 11,1 g |
| Kohlenhydrate | 11,2 g | 79,4 g |
| – davon Zucker | 1,7 g | 12,2 g |
| Eiweiß | 3 g | 21,1 g |
| Salz | 0,53 g | 3,76 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



1 Reis kochen

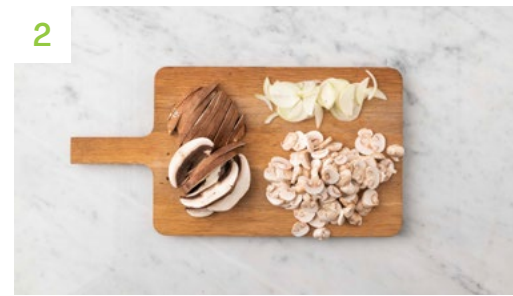
Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Karotte schälen und grob in einen kleinen Topf mit Deckel raspeln.

Reis und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** 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. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Pilze 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.



3 Pilze 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.



4 Für die Soße

„Hello Paprika“ zum **Pfannenhalt** hinzufügen und die **Pilze** ca. 1 Min. weiterbraten.

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

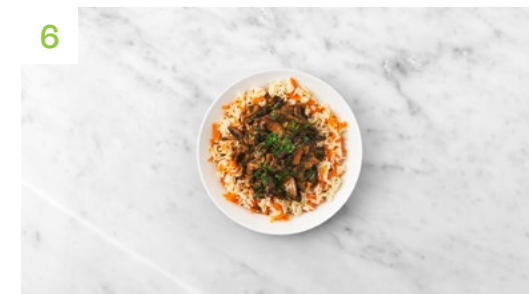
Spinat nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen.

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



5 Reis vollenden

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



6 Anrichten

Pilz-Stroganoff mit **Reis** auf tiefen Tellern anrichten und mit restlicher **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>

