

# Stroganoff mit Rosmarin-Schweinefiletspitzen

Porree, Champignons & Karotte, dazu Butter-Wildreis

Zeit sparen Family 15 Minuten • 3506 kJ/838 kcal • Tag 2 kochen

16



Schweinefiletspitzen  
in Rosmarinmarinade



Gemüsemix Lauch,  
Champignons, Karotte



Kochsahne



Rinderbrühe



Petersilie



Basmati-Wildreis-  
Mischung



Butter



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und  
1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P    | 3P    | 4P    |
|--|-------|-------|-------|
| Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade | 250 g | 375 g | 500 g |
| Gemüsemix Lauch, Champignons, Karotte    | 300 g | 450 g | 600 g |
| Kochsahne <b>7)</b>                      | 200 g | 300 g | 400 g |
| Rinderbrühe                              | 4 g   | 6 g   | 8 g   |
| Petersilie                               | 10 g  | 10 g  | 10 g  |
| Basmati-Wildreis-Mischung                | 150 g | 225 g | 300 g |
| Butter <b>7)</b>                         | 10 g  | 20 g  | 20 g  |
| Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl    | 0,5   | 0,75  | 1     |
| Worcester Sauce                          | 8 ml  | 8 ml  | 16 ml |

Öl\* Angaben im Text  
Salz\*, Pfeffer\* nach Geschmack

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 480 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 729 kJ/174 kcal | 3506 kJ/838 kcal    |
| Fett                    | 8,91 g          | 42,84 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,21 g          | 15,45 g             |
| Kohlenhydrate           | 15,45 g         | 74,27 g             |
| – davon Zucker          | 2,64 g          | 12,71 g             |
| Eiweiß                  | 7,66 g          | 36,82 g             |
| Salz                    | 1,074 g         | 5,165 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)

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

**Ursprungsländer:**

1



2



3



## Reis kochen

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser\*** füllen.

**Reis** hineinrühren und **salzen\***. Alles zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Währenddessen 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne stark erhitzen und **Geschnetzeltes** 2 Min. scharf anbraten, bis dieses leicht gebräunt ist. **Geschnetzeltes** aus der Pfanne nehmen und kurz in einer großen Schüssel beiseitestellen.

## Stroganoff kochen

Hitze etwas reduzieren und in derselben Pfanne, ohne Zugabe weiteren Fetts, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] gehackte **Zwiebeln** und **Knoblauch** zusammen mit dem **Gemüsemix** 4 – 6 Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich und etwas zusammengefallen ist.

Währenddessen die **Petersilie** fein hacken.

Pfanneninhalte mit **Kochsahne**, **Worcester Sauce**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und **Rinderbrühpulver** ablöschen.

**Geschnetzeltes** wieder hinzufügen und alles weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist. Das **Stroganoff** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Fertigstellen

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Den **Reis** zurück in den Topf geben, Großteil der gehackten **Petersilie** und **Butter** unterheben.

**Stroganoff** und **Reis** auf Teller verteilen und mit der restlichen **Petersilie** garnieren.

## 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>

