VEGETARISCHES PILZ-STROGANOFF

mit Butterreis und Spinat

Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W22

Vielen Dank für Dein Verständnis!

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

HELLO BABYSPINAT

Popeye hat es schon gewusst! Spinat ist reich an Antioxidantien und kann Zellschäden verhindern. So haben freie Radikale keine Chance.

- Jasminreis
- Karotte
- Petersilie
- Butter
- Champignons
- Babyspinat
- Zwiebel
- Knoblauch
- Kochsahne
- rauchiges Gewürz
- Sojasoße
- Austernpilze
- Gemüsebrühe

HF_all_2020_22.indd 33 19.05.20 18:08

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf** mit **Deckel** und **1 große Pfanne**.

1 REIS KOCHEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Karotte schälen und grob in einen kleinen Topf raspeln. **Butter** und **Jasminreis** hinzufügen und alles für 2 – 3 Min. anschwitzen, bis die **Butter** geschmolzen ist. 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 GEMÜSE SCHNEIDEN

In der Zwischenzeit die **Zwiebel** und den **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Austernpilze in Streifen schneiden oder zupfen.

3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** 3 – 4 Min. glasig dünsten. **Knoblauch** und **Pilze** hinzufügen und 5 – 8 Min. mitbraten.

Währenddessen Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

4 FÜR DIE SOSSE

Rauchiges Gewürz hinzufügen und das **Gemüse** ca. 1 Min. weiterbraten. **Pfanneninhalt** mit **Kochsahne**, **Gemüsebrühpulver** und **Sojasoße** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen. Den **Spinat** nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Das **Pilz-Stroganoff** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5 REIS VOLLENDEN

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

6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte NL	1	1	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Champignons	200 g	300 g	400 g
Austernpilze	150 g	200 g	300 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
rauchiges Gewürz 4)	4 g	6 g	8 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Babyspinat	150 g	200 g	300 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 550 g)
Brennwert	455 kJ/109 kcal	2.536 kJ/606 kcal
Fett	4,51 g	25,17 g
– davon ges. Fettsäuren	2,25 g	12,56 g
Kohlenhydrate	13,83 g	77,10 g
– davon Zucker	1,98 g	11,03 g
Eiweiß	3,40 g	18,93 g
Salz	0,428 g	2,388 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 22 | 17 HelloFRESH