



VEGETARISCHES PILZ-STROGANOFF

mit Butterreis und Spinat



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

20 [20 | 25] Min. 35 [35 | 35] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 ZERKLEINERN

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen. **Karotte** schälen und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



4 SOSSE KOCHEN

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



2 DAMPFGAREN

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Zerkleinerte **Karotten** zum **Reis** in den Gareinsatz geben und gut vermischen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1½ TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

Austernpilze in Streifen schneiden oder zupfen und fortfahren.



5 REIS VOLLENDEN

Nach der Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** 3 Min. ziehen lassen, mit einer Gabel auflockern und **Butter** und die **Hälfte** der **Petersilie** unterheben.

★ **TIPP:** Damit Dein Reis körnig bleibt, nimm den Gareinsatz mit dem gegarten Reis sofort aus dem Mixtopf nach der Garzeit. Die kleinen Füßchen am Gareinsatz sorgen dafür, dass der Reis nicht klebt.



3 PILZE BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in die Pfanne zum **Knoblauch-Zwiebel-Mix** geben und bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. glasig dünsten. **Pilze** zugeben und 5 – 8 Min. mitbraten.



6 ANRICHTEN

Reis auf tiefe Teller verteilen. Das **Pilz-Stroganoff** dazu anrichten, mit der restlichen **Petersilie** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte NL	1	1	2
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauch ES	1	1	2
Champignons	200 g	300 g	400 g
Austernpilze	100 g	150 g	200 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 2		1.200 g	
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
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	477 kJ/114 kcal	2.527 kJ/604 kcal
Fett	4,74 g	25,11 g
- davon ges. Fettsäuren	2,37 g	12,55 g
Kohlenhydrate	14,35 g	76,08 g
- davon Zucker	2,11 g	11,20 g
Eiweiß	3,40 g	18,04 g
Salz	0,505 g	2,678 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!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at