

Vegetarisches Stroganoff mit Austernpilzen

dazu Butterreis und Spinat

Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 2565 kJ/613 kcal • Tag 3 kochen

6



Jasminreis



Karotte



Petersilie



Butter



Champignons



Babypinac



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kochsahne



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Sojasoße



Austernpilze



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Butter 7)	10 g	20 g	20 g
Champignons	225 g	300 g	375 g
Babypinac	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kochsahne 7)	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Austerpilze	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
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. 550 g)
Brennwert	469 kJ/112 kcal	2565 kJ/613 kcal
Fett	4,73 g	25,88 g
– davon ges. Fettsäuren	2,44 g	13,35 g
Kohlenhydrate	13,91 g	76,09 g
– davon Zucker	2,19 g	11,96 g
Eiweiß	3,79 g	20,75 g
Salz	0,735 g	4,020 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 **NZ:** Neuseeland



1 Reis kochen

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

Karotte schälen und grob in einen kleinen Topf raspeln.

Butter und **Reis** 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 **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** fein hacken.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Austerpilze in Streifen schneiden oder zupfen.



3 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1, 5 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

Gewürzmischung hinzufügen und das **Gemüse** ca. 1 Min. weiterbraten.

Pfanneninhalt mit **Kochsahne**, **Sojasoße** und **Gemüsebrühpulver** 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!

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

