

Vegetarisches Stroganoff mit Austernpilzen

dazu Butterreis und Spinat

Vegetarisch | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 613 kcal • Tag 3 kochen

6



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



Jasminreis



Karotte



Petersilie



Butter



Champignons



Babypinac



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kochsahne



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Sojasoße



Austernpilze



Gemüsebrühe

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 35 [35 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

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
Babyspinat	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
Austernpilze	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	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



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.



Soße kochen

Gewürzmischung „Hello Paprika“ zugeben und das **Gemüse** ca. 1 Min. weiterbraten.

Pilzpfanne mit **Kochsahne**, **Gemüsebrühe** und **Sojasoße** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen.

Spinat nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen.

Pilz-Stroganoff mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.

Zerkleinerte **Karotte** zum **Reis** in den Gareinsatz geben und gut vermischen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 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.



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.



Pilze braten

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

Pilze zufügen und 5 – 8 Min. mitbraten.



Anrichten

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

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>

