

Vegetarisches Stroganoff mit Austernpilzen

dazu Butterreis und Spinat

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 570 kcal • Tag 3 kochen

7



Jasminreis



Karotte



Petersilie



Champignons



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kochsahne



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Sojasoße



Austernpilze



Gemüsebrühe



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

thermomix

⏱ 20 [20 | 25] Min.

🕒 35 [35 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Butter*, Pfeffer*, Salz*, 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
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)	150 g	225 g**	300 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
Butter*, 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. 700 g)
Brennwert	342 kJ/82 kcal	2386 kJ/570 kcal
Fett	3,18 g	22,18 g
– davon ges. Fettsäuren	1,58 g	10,99 g
Kohlenhydrate	10,71 g	74,64 g
– davon Zucker	1,57 g	10,96 g
Eiweiß	2,87 g	20,03 g
Salz	0,572 g	3,990 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**, **Sojasoße** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen.

Spinat nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen.

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

Austernpilze

Austernpilze tragen einen weißen Flaum am Stielende. Er entsteht natürlich und ist unbedenklich.



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 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **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 restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

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

