# Vegetarisches Stroganoff mit Portobello

## dazu Wildreis und Spinat

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 573 kcal • Tag 3 kochen

6

Portobello-Pilze

Basmati-Wildreis-Mischung

Karotte

Petersilie

Champignons

Babyspinat

Zwiebel

Knoblauchzehe

Kochsahne

Gewürzmischung „Hello Paprika“

Sojasoße

Gemüsebrühe

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|---|---|---|
| Portobello-Pilze | 2 | 3 | 4 |
| Basmati-Wildreis-Mischung | 150 g | 225 g | 300 g |
| Karotte **DE** \| **NL** \| **DK** | 1 | 1 | 2 |
| Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Champignons | 200 g | 300 g | 400 g |
| Babyspinat | 150 g | 200 g | 300 g |
| Zwiebel **DE** \| **NL** \| **NZ** | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe **ES** | 1 | 1 | 2 |
| Kochsahne **7)** | 150 g | 200 g | 300 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Sojasoße **11) 15)** | 25 ml | 25 ml | 50 ml |
| Gemüsebrühe **10)** | 4 g | 6 g | 8 g |

**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. 710 g) |
|---|---|---|
| Brennwert | 338 kJ/81 kcal | 2396 kJ/573 kcal |
| Fett | 3,14 g | 22,25 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,56 g | 11,06 g |
| Kohlenhydrate | 10,33 g | 73,31 g |
| – davon Zucker | 1,55 g | 10,99 g |
| Eiweiß | 2,84 g | 20,12 g |
| Salz | 0,564 g | 4,000 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 **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark **ES:** Spanien

2023-W12

1

## Reis kochen

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

**Karotte** schälen und grob in einen kleinen Topf raspeln. 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Butter*** und **Reis** hinzufügen und alles für 2 – 3 Min. anschwitzen. Topf mit 300 ml [**450 ml** | **600 ml**] heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze ca. 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

2

## Gemüse schneiden

In der Zwischenzeit **Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

**Portobello-Pilze** in Streifen schneiden oder zupfen.

3

## Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1, 5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 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

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

**Pfanneninhalt** mit **Kochsahne**, **Sojasoße**, 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen.

**Spinat** nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen.

Das **Pilz-Stroganoff** mit **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 Essensfreu(n)de:**

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