Vegetarisches Stroganoff mit Portobello

dazu Wildreis und Spinat

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 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

thermomix

20 [20 | 25] Min.

35 [35 | 35] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

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

Zerkleinern

Petersilie in grobe 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.

2

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 **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

Portobello-Pilze in Streifen schneiden oder zupfen.

3

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.

4

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. Den **Spinat** nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. **Pilz-Stroganoff** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5

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.*

6

Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen, **Pilz-Stroganoff** dazu anrichten, mit restlicher **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