

Veggie Stroganoff mit Portobello & Champignons

dazu Reis und Spinat

unter 650 Kalorien Vegetarisch Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 583 kcal • Tag 3 kochen

19



Basmatireis



Portobello-Pilze



braune Champignons



Karotte



Babyspinat



Petersilie, glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kochsahne



Sojasoße



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 Gemüschäler und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Portobello-Pilze	2	3	4
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	1	2
Babyspinat	150 g	200 g	300 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 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	344 kJ/82 kcal	2440 kJ/583 kcal
Fett	3,2 g	22,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	11,1 g
Kohlenhydrate	10,3 g	73,1 g
– davon Zucker	1,5 g	10,8 g
Eiweiß	3 g	21,4 g
Salz	0,52 g	3,71 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



1 Reis kochen

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

Karotte schälen und grob in einen kleinen Topf mit Deckel raspeln.

Reis und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** hinzufügen und alles 2 – 3 Min. anschwitzen.

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.



4 Für die Soße

„Hello Paprika“ zum **Pfannenhalt** hinzufügen und die **Pilze** ca. 1 Min. weiterbraten.

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

Spinat nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen.

Das **Pilz-Stroganoff** mit **Pfeffer*** abschmecken.



2 Pilze 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.



5 Reis vollenden

Nach der Kochzeit den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die Hälfte der **Petersilie** unterheben.



3 Pilze 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 **Petersilienblätter** fein hacken.



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>

