# VEGETARISCHES PILZ-STROGANOFF

## mit Butterreis und Spinat

### HELLO BABYSPINAT

*Popeye hat es schon gewusst! Spinat ist reich an Antioxidantien und kann Zellschäden verhindern. So haben freie Radikale keine Chance.*

- Jasminreis
- Karotte
- Petersilie
- Butter
- Champignons
- Babyspinat
- Zwiebel
- Knoblauch
- Kochsahne
- rauchiges Gewürz
- Sojasoße
- Austernpilze

**30 – 40** Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf** mit **Deckel** und **1 große Pfanne**.

## 1 REIS KOCHEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

**Karotte** schälen und grob in einen kleinen Topf raspeln. **Butter** und **Jasminreis** hinzufügen und alles für 2 – 3 Min. anschwitzen, bis die **Butter** geschmolzen ist. 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.

## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

In der Zwischenzeit die **Zwiebel** und den **Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

**Austernpilze** in Streifen schneiden oder zupfen.

## 3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** 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

**Rauchiges Gewürz** hinzufügen und das **Gemüse** ca. 1 Min. weiterbraten. **Pfanneninhalt** mit **Kochsahne** und **Sojasoße** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen. Den **Spinat** nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Das **Pilz-Stroganoff** mit **Salz*** und **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!**

# 2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|---|---|---|---|
| Karotte NL | 1 | 1 | 2 |
| Butter 5) | 10 g | 20 g | 20 g |
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauch ES | 1 | 1 | 2 |
| Champignons | 200 g | 300 g | 400 g |
| Austernpilze | 100 g | 150 g | 200 g |
| Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| rauchiges Gewürz 4) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Kochsahne 5) | 200 ml | 300 ml | 400 ml |
| Babyspinat | 150 g | 200 g | 300 g |
| Sojasoße 1) 10) | 20 ml | 30 ml | 40 ml |
| Wasser* für Schritt 1 | 300 ml | 450 ml | 600 ml |
| Öl* für Schritt 3 | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| 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 | 477 kJ/114 kcal | 2.527 kJ/604 kcal |
| Fett | 4,74 g | 25,11 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,37 g | 12,55 g |
| Kohlenhydrate | 14,35 g | 76,08 g |
| – davon Zucker | 2,11 g | 11,20 g |
| Eiweiß | 3,40 g | 18,04 g |
| Salz | 0,505 g | 2,678 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 10) Sojabohnen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

## URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at



HelloFRESH