

Vegetarisches Stroganoff mit Portobello & Champignons dazu Wildreis und Spinat

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 557 kcal • Tag 3 kochen



Basmati-Wildreis-Mischung



Portobello-Pilze



braune Champignons



Rüebli



Babyspinat



Petersilie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Halbrahm



Sojasauce



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	1x 150 g	1x 300 g
Portobello-Pilze	1x 150 g	1x 300 g
braune Champignons	1x 225 g	2x 225 g
Rüebli	1x 100 g	2x 100 g
Babyspinat	1x 150 g	1x 300 g
Petersilie	1x 10 g**	1x 10 g
Zwiebel	1x 100 g	2x 100 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Halbrahm 7)	1x 150 g	2x 150 g
Sojasauce 11) 15)	1x 25 ml	1x 50 ml
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1x 4 g	2x 4 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. 720 g)
Brennwert	325 kJ/ 78 kcal	2332 kJ/ 557 kcal
Fett	2.99 g	21.47 g
- davon ges. Fettsäuren	1.28 g	9.16 g
Kohlenhydrate	9.72 g	69.68 g
- davon Zucker	1.32 g	9.44 g
Eiweiss	2.77 g	19.87 g
Salz	0.441 g	3.164 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) 11) Soja 15) Weizen

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



1 Reis kochen

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

Rüebli schälen und grob in einen kleinen Topf raffeln.

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

Topf mit 300 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 Bratpfanne 1 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.



4 Für die Sauce

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

Bratpfanneninhalte mit **Halbrahm**, **Sojasauce**, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** 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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Vegetarian stroganoff with mixed mushrooms served with wild rice and spinach

Vegetarian Under 650 calories 30–40 minutes • 557 kcal • Cook on day 3



Basmati and wild rice mix



Portobello mushrooms



Brown mushrooms



Carrots



Baby spinach



Parsley



Onion



Garlic clove



Single cream



Soy sauce



“Hello Paprika” spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Butter*, pepper*, salt*, oil*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 measuring jug and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Portobello mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Brown mushrooms	1 x	225 g	2 x	225 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Baby spinach	1 x	150 g	1 x	300 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 720 g)
Calories	325 kJ/ 78 kcal	2332 kJ/ 557 kcal
Fat	2.99 g	21.47 g
– of which saturated fats	1.28 g	9.16 g
Carbohydrate	9.72 g	69.68 g
– of which sugar	1.32 g	9.44 g
Protein	2.77 g	19.87 g
Salt	0.441 g	3.164 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) **11) Soya 15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Peel the carrots and coarsely grate them into a small pot.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and the rice, and sauté for 2–3 min.

Fill the pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add salt* and bring to the boil. Cover and simmer on a low heat for about 15 min. Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 min.



2 Chop the vegetables

In the meantime, halve the onion and cut it into thin strips.

Finely chop the garlic.

Cut the brown mushrooms into thin slices.

Cut or pluck the portobello mushrooms into strips.



3 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Gently sauté the onion strips for 3–4 min.

Add the garlic and mushrooms and fry for 5–8 min.

Meanwhile, finely chop the parsley leaves.



4 For the sauce

Add the “Hello Paprika” spice mix and fry the vegetables for another 1 min.

Deglaze the pan with the single cream, soy sauce, 50 ml [100 ml] water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder* and simmer for another 1–2 min.

Gradually add the spinach and let it wilt down.

Season the mushroom stroganoff with pepper*.



5 Finish the rice

Once the rice is cooked, fluff it with a fork and mix in half of the parsley.



6 Serve

Serve the mushroom stroganoff with the rice on deep plates and top with the rest of the parsley.

Bon appetit!

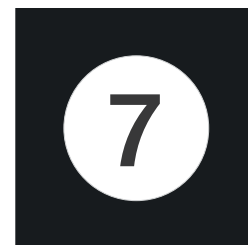
Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Stroganoff végétarien aux portobellos et champignons accompagné de riz sauvage et d'épinards

Végétarien | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 557 kcal • Cuisiner au 3e jour



Mélange de riz
sauvage/basmati



Champignons Portobello



Champignons bruns



Carottes



Pousses d'épinards



Persil



Oignons



Gousse d'ail



Crème demi-écrémée



Sauce soja



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Beurre*, poivre*, sel*, huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Champignons Portobello	1 x 150 g	1 x 300 g
Champignons bruns	1 x 225 g	2 x 225 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 150 g	1 x 300 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 720 g)
Valeur calorique	325 kJ/ 78 kcal	2332 kJ/ 557 kcal
Lipides	2,99 g	21,47 g
- dont acides gras saturés	1,28 g	9,16 g
Glucides	9,72 g	69,68 g
- dont sucre	1,32 g	9,44 g
Protéines	2,77 g	19,87 g
Sel	0,441 g	3,164 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) **11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans une bouilloire.

Peler les carottes et les râper grossièrement dans une petite casserole.

Ajouter 1 cs [2 cs] de beurre* et le riz et faire revenir le tout 2 à 3 min.

Remplir la casserole avec 300 ml [600 ml] d'eau*chaude, saler* et porter une fois à ébullition. Laisser mijoter à feu doux env. 15 min à couvert. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



4 Pour la sauce

Ajouter le « Hello Paprika » et faire cuire les légumes environ 1 min de plus.

Déglacer le contenu de la poêle avec la crème demi-écrémée, la sauce soja, 50 ml [100 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, puis laisser mijoter encore 1 à 2 min.

Ajouter les épinards petit à petit et les laisser réduire.

Assaisonner le stroganoff de champignons avec du poivre*.



2 Couper les légumes

Entretemps, peler l'oignon, le couper en deux, puis en fines lamelles.

Hacher finement l'ail.

Couper les champignons en fines tranches.

Couper les champignons portobello en lamelles.



5 Finir le riz

Après la cuisson, aérer le riz à l'aide d'une fourchette et incorporer la moitié du persil.

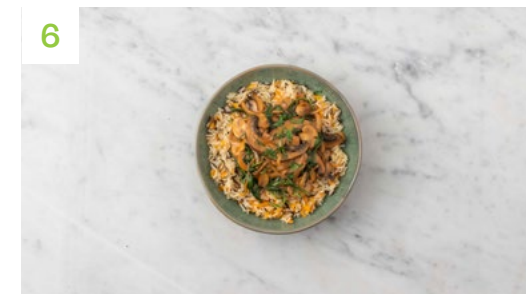


3 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter les lamelles d'oignon et les faire fondre pendant 3 à 4 min.

Ajouter l'ail et les champignons et faire revenir 5 à 8 min.

Pendant ce temps, hacher finement les feuilles de persil.



6 Dresser

Disposer le stroganoff aux champignons avec le riz dans des assiettes creuses et recouvrir avec le persil restant.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

