

Veggie Stroganoff mit Portobello & Champignons

dazu Wildreis und Spinat

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 567 kcal • Tag 3 kochen

25



Basmati-Wildreis-Mischung



Portobello-Pilze



braune Champignons



Rüebli



Babyspinat



Petersilie, glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Halbrahm aus Saland



Sojasauce



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 g
braune Champignons	1 x 225 g	2 x 225 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Babyspinat	1 x 150 g	1 x 300 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 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	329 kJ/ 79 kcal	2371 kJ/ 567 kcal
Fett	3.1 g	22.3 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	9.6 g
Kohlenhydrate	9.6 g	69.6 g
– davon Zucker	1.3 g	9.5 g
Eiweiss	3 g	21.4 g
Salz	0.37 g	2.69 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!)



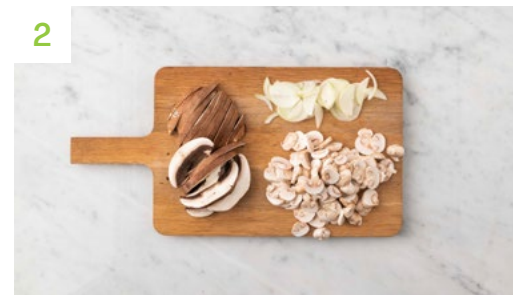
1 Reis kochen

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

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

Reis und 1 EL [2 EL] **Butter*** 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.



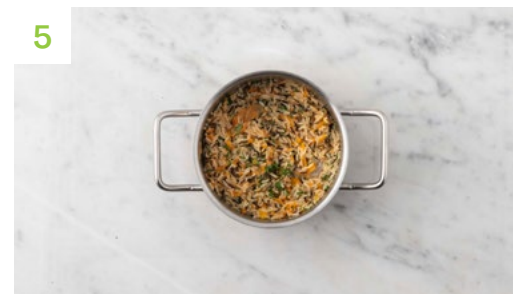
4 Für die Sauce

„**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!





Veggie stroganoff with mixed mushrooms

served with wild rice and spinach

Under 650 calories | Vegetarian | Lots of vegetables | 30–40 minutes • 567 kcal • Cook on day 3

25



Basmati and wild rice mix



Portobello mushrooms



Brown mushrooms



Carrots



Baby spinach



Flat leaf parsley



Onion



Garlic clove



Single cream from Saland



Soy sauce



“Hello Paprika” spice mix



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Vegetable stock powder*, butter*, pepper*, oil*, salt*, water*

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
Flat leaf 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 from Saland 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	329 kJ/79 kcal	2371 kJ/567 kcal
Fat	3.1 g	22.3 g
– of which saturated fats	1.3 g	9.6 g
Carbohydrate	9.6 g	69.6 g
– of which sugar	1.3 g	9.5 g
Protein	3 g	21.4 g
Salt	0.37 g	2.69 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 grate them roughly into a small pot with a lid.

Add the rice and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*, 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 leave 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 button 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. Add the onion strips and gently sauté 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" 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 remaining 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 Portobello et champignons, accompagné de riz sauvage et d'épinards

Moins de 650 calories | Végétarien | Beaucoup de légumes | 30 – 40 minutes • 567 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



Mélange de riz sauvage



Champignons Portobello



Champignons bruns



Carottes



Pousses d'épinard



Persil, plat



Oignon



Gousse d'ail



Crème demi-écrémée de Saland



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*

Bouillon de légumes en poudre*, beurre*, poivre*, huile*, sel*, eau*

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, plat	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 de Saland 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	329 kJ/ 79 kcal	2371 kJ/ 567 kcal
Lipides	3,1 g	22,3 g
- dont acides gras saturés	1,3 g	9,6 g
Glucides	9,6 g	69,6 g
- dont sucre	1,3 g	9,5 g
Protéines	3 g	21,4 g
Sel	0,37 g	2,69 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 !)



Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire. Éplucher les carottes et les râper grossièrement dans une petite casserole avec couvercle.

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

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



Pour la sauce

Ajouter le « Hello Paprika » et poursuivre la cuisson des légumes env. 1 min.

Dégeler 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*, et laisser mijoter 1 à 2 minutes supplémentaires.

Ajouter progressivement les épinards et les laisser fondre.

Assaisonner le Stroganoff de champignons avec du poivre*.



Couper les légumes

Pendant ce temps, couper l'oignon en deux et le couper en fines lamelles.

Hacher finement l'ail.

Couper les champignons en fines tranches.

Couper ou déchiqueter les champignons Portobello en tranches.



Terminer le riz

Après la cuisson, aérer le riz avec une fourchette et incorporer la moitié du persil.



Faire revenir les légumes

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

Ajouter l'ail et les champignons et poursuivre la cuisson 5 à 8 min.

Pendant ce temps, hacher finement les feuilles de persil.



Dresser

Dresser le Stroganoff de champignons avec le riz sur des assiettes creuses et saupoudrer du reste de persil.

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/

