

# Veggie Stroganoff mit Portobello & Champignons

dazu Reis und Spinat

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 558 kcal • Tag 3 kochen

23



Basmatireis



Portobello-Pilze



Champignons



Rüebli



Babyspinat



Petersilie, glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Halbbrham aus Saland



Sojasauce



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüeschäler und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 g
Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Babyspinat	1 x 150 g	2 x 150 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. 680 g)
Brennwert	342 kJ/ 82 kcal	2335 kJ/ 558 kcal
Fett	3.2 g	22.2 g
– davon ges. Fettsäuren	1.4 g	9.5 g
Kohlenhydrate	10.1 g	69.3 g
– davon Zucker	1.3 g	9.2 g
Eiweiss	2.9 g	19.6 g
Salz	0.39 g	2.68 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. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 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.



## 3 Pilze 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.

**Bratpfanneneinhalt** 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

**Reis** nach der Kochzeit mit einer Gabel auflockern und Hälfte der **Petersilie** unterheben.



## 6 Anrichten

**Pilz-Stroganoff** mit **Reis** auf tiefen Tellern anrichten und mit restlicher **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!

