

Veggie Stroganoff mit Portobello & Champignons

dazu Reis und Spinat

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 579 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Portobello-Pilze



braune Champignons



Karotte



Babyspinat



Petersilie, glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kochsahne



Sojasoße



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

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 | 342 kJ/82 kcal | 2421 kJ/579 kcal |
| Fett | 3,2 g | 22,4 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,6 g | 11,1 g |
| Kohlenhydrate | 10,2 g | 72,4 g |
| – davon Zucker | 1,5 g | 10,6 g |
| Eiweiß | 3 g | 21,2 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



Zerkleinern

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

Karotte schälen und in ca. 2,5 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



Soße kochen

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

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

Den **Spinat** nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. **Pilz-Stroganoff** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Zerkleinerte **Karotte** zum **Reis** in den Gareinsatz geben und gut vermischen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

Portobello-Pilze in Streifen schneiden oder zupfen.



Reis vollenden

Nach der Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** 3 Min. ziehen lassen, mit einer Gabel auflockern und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** sowie die Hälfte der **Petersilie** unterheben.

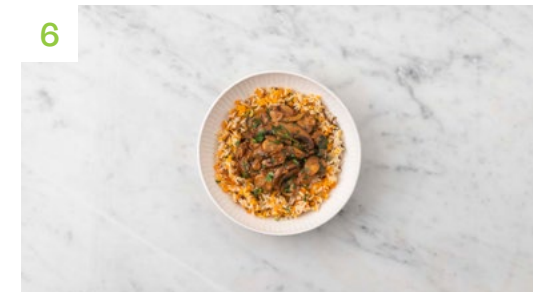
Tipp: Damit Dein Reis körnig bleibt, nimm den Gareinsatz mit dem gegarten Reis sofort aus dem Mixtopf nach der Garzeit. Die kleinen Füßchen am Gareinsatz sorgen dafür, dass der Reis nicht klebt.



Pilze braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in die Pfanne zum **Knoblauch-Zwiebel-Mix** geben und bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. glasig dünsten.

Pilze zufügen und 5 – 8 Min. mitbraten.



Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen, **Pilz-Stroganoff** dazu anrichten, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

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>

