

# Veggie Stroganoff mit Portobello & Champignons

## dazu Reis und Spinat

unter 650 Kalorien Vegetarisch Viel Gemüse Thermomix kocht • 583 kcal • Tag 3 kochen

19



Basmatireis



Portobello-Pilze



braune Champignons



Karotte



Babyspinat



Petersilie, glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kochsahne



Sojasoße



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



# 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 <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	1	2
Babypinac	150 g	200 g	300 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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	344 kJ/82 kcal	2440 kJ/583 kcal
Fett	3,2 g	22,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	11,1 g
Kohlenhydrate	10,3 g	73,1 g
– davon Zucker	1,5 g	10,8 g
Eiweiß	3 g	21,4 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>

