

# Stroganoff: Cremige Pilz-Hackfleisch-Soße auf Kräuter-Reis mit Wildpreiselbeermarmelade

15 – 25 Minuten • 889 kcal • Tag 2 kochen

3



gemischte  
Hackfleischzubereitung



Basmatireis



braune Champignons



Pflücksalat



Wildpreiselbeermarmelade



Petersilie, glatt



Kochsahne



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



gemahlener Piment



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P      | 3P    | 4P     |
|---|---------|-------|--------|
| gemischte Hackfleischzubereitung              | 250 g   | 375 g | 500 g  |
| Basmatireis                                   | 150 g   | 225 g | 300 g  |
| braune Champignons                            | 150 g   | 200 g | 300 g  |
| Pflücksalat                                   | 75 g    | 100 g | 150 g  |
| Wildpreiselbeerenmarmelade                    | 50 g    | 75 g  | 100 g  |
| Petersilie, glatt                             | 10 g    | 10 g  | 20 g   |
| Kochsahne <b>7)</b>                           | 150 g   | 300 g | 300 g  |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b> | 50 ml   | 50 ml | 100 ml |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>      | 5 g     | 5 g   | 10 g   |
| gemahlener Piment                             | 0,5 g** | 1 g   | 1 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. 450 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 826 kJ/197 kcal | 3718 kJ/889 kcal    |
| Fett                    | 10,5 g          | 47,1 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 4,8 g           | 21,5 g              |
| Kohlenhydrate           | 17,8 g          | 80 g                |
| – davon Zucker          | 4,1 g           | 18,3 g              |
| Eiweiß                  | 8,2 g           | 36,8 g              |
| Salz                    | 0,8 g           | 3,61 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) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie

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

1



2



3



## Reis garen

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser\*** füllen.

**Reis** einrühren und leicht **salzen\***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und in den Topf zurück geben.

## Hackfleisch anbraten

**Champignons** halbieren oder vierteln.

**Petersilie** fein hacken.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Hackfleisch** ca. 1 Min. anbraten und zerkleinern.

**Champignons** zugeben und zusammen ca. 2 Min. braten, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

Pfanne mit **Kochsahne** ablöschen, mit der Hälfte [ganzem | ganzem] **Piment**, „**Hello Muskat\***“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und ca. 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eindickt. Mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** verfeinern.

## Anrichten

Die Hälfte der **Petersilie** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** vorsichtig unter den **Reis** mischen.

In einer großen Schüssel **Salat** mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

**Reis** auf Teller verteilen. **Hackfleischsoße** und **Salat** daneben anrichten. Mit restlicher **Petersilie** garnieren und mit **Wildpreiselbeerenmarmelade** servieren.

**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>

