

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

extra schnell 15 – 25 Minuten • 886 kcal • Tag 2 kochen



gemischte
Hackfleischzubereitung



Basmatireis



Blattsalatsmischung



Wildpreiselbeermarmelade



Petersilie, glatt



Kochsahne



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



gemahlener Piment



Champignons



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Weißweinessig*

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
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	75 g	100 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	20 g
Kochsahne 7)	150 g	300 g	300 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	50 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	5 g	10 g
gemahlener Piment	0,5 g**	1 g	1 g
Champignons	125 g	200 g	300 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. 430 g)
Brennwert	871 kJ/208 kcal	3706 kJ/886 kcal
Fett	11,1 g	47,1 g
– davon ges. Fettsäuren	5,15 g	21,9 g
Kohlenhydrate	19,1 g	81,2 g
– davon Zucker	4,6 g	19,8 g
Eiweiß	7,6 g	32,3 g
Salz	0,82 g	3,48 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.

Für die Hackfleisch-Soße

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>

