

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

extra schnell 15 – 25 Minuten • 885 kcal • Tag 2 kochen



-  gemischte Hackfleischzubereitung
-  Basmatireis
-  Champignons
-  Blattsalatmischung
-  Wildpreiselbeermarmelade
-  Petersilie, glatt
-  Kochsahne
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“

**GESTALTE DEIN PERFEKTES  
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



# 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
Champignons	125 g	200 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 <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

\*\*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	3702 kJ/885 kcal
Fett	11,1 g	47 g
– davon ges. Fettsäuren	5,2 g	21,9 g
Kohlenhydrate	19,1 g	81,1 g
– davon Zucker	4,6 g	19,6 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



## 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.

2



## 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, „**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.

3



## 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>

