



## Bœuf Stroganoff

mit Karotten und Petersilienreis



30-40min



3-4 Personen

Heute haben wir für dich einen heiß geliebten Klassiker unserer Köchin Liberty parat: zartes Rindergeschnetzeltes in einer cremigen, mit Senf verfeinerten Champignon-Rahm-Sauce und dazu eine Portion fluffigen Petersilienreis. Ein echter Marley-Spoon-Klassiker für die ganze Familie!

## Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 25ml Worcestershiresauce <sup>1,4</sup>
- 2 Packungen Champignons
- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 20g frische Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- 2EL Senf <sup>10</sup>

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 713kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 71.6g, Eiweiß 33.6g



**1. Reis kochen**

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



**4. Karotten garen**

Die **Karotten** in einen kleinen Topf geben und mit dem restlichen heißen Wasser begießen. 1 Prise Salz hinzufügen und die **Karotten** bei mittlerer Hitze 7-8Min. kochen, bis sie bissfest sind. Das Wasser abgießen, die **Karotten** mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verfeinern und bis zum Servieren warm halten.



**2. Fleisch anbraten**

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben. In einer großen Pfanne bei starker Hitze 1-2Min. rundum scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die Pfanne bis zur weiteren Verwendung aufbewahren.



**3. Gemüse schneiden**

1L Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen und die **1/2 des Brühgewürzes** in 200ml heißem Wasser auflösen. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Karotten** schälen und längs vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



**5. Stroganoff ansetzen**

Die **Pilze** und die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die Temperatur reduzieren und 1EL Mehl unterrühren. Die **Crème fraîche** hinzugeben und alles ca. 1Min. einköcheln lassen. Die **Brühe** angießen, mit dem **Senf** abschmecken und die **Sauce** weitere 2-3Min. sanft köcheln lassen.



**6. Stroganoff fertigstellen**

Das **Fleisch** zur **Sauce** geben und vorsichtig untermischen. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und ca. **3/4 der Petersilie** unterheben. Das **Bœuf Stroganoff** und die **Karotten** auf dem **Petersilienreis** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.