



## **Bœuf Stroganoff** mit Karotten und Petersilienreis

 30-40min  2 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

- 150g Basmatireis
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Packung Champignons
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 10g frische Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche<sup>7</sup>
- 1 Päckchen Senf<sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 883kcal, Fett 44.4g, Kohlenhydrate 76.2g, Eiweiß 42.9g



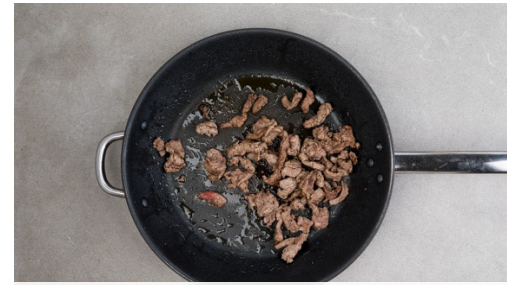
### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml 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 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze 1-2Min. rundum scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die Pfanne bis zur weiteren Verwendung aufbewahren.



### 5. Stroganoff ansetzen

Die **Pilze** und die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1-2EL 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.



### 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 **Karotte** schälen und längs vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



### 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.