



Schnelles Champignon-Spinat-Stroganoff

mit Basmatireis und Käsetalern



20-30min



3-4 Personen

„Der Gast muss auf die Sauce warten, die Sauce nicht auf den Gast!“, soll einst der französische Küchenchef Alexandre Duma gesagt haben. Was Duma nicht wusste: Eine gute Sauce kann auch mal ganz schnell gehen! Die vegetarische Variante mit Champignons und Spinat bleibt den Aromen des klassischen Stroganoffs treu, dazu gibt es knusprig gebackene Käsechips aus dem Ofen und lockeren Basmatireis.

- 300g Basmatireis
- 500g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 200g Babyspinat
- 10g Petersilie

- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 517kcal, Fett 21.2g,
Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 13.7g



1. Gemüse schneiden

A rectangular metal baking tray with a white parchment paper liner. Six mounds of shredded yellow cheese are arranged in two rows of three on the tray.

4. Käsetaler backen

A stainless steel pot with two side handles, filled with white rice. The rice is fluffy and appears to be freshly cooked. The pot is placed on a light-colored, textured surface.

2. Reis kochen



5. Stroganoff fertigstellen

A top-down view of a black frying pan containing sautéed mushrooms and onions, with a metal handle extending to the right.

3. Pilze braten

A stainless steel pot with two handles, filled with white rice and garnished with green herbs, likely cilantro, on a grey surface.

6. Reis verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **½ der Petersilie** untermischen. Das **Stroganoff** mit dem **Reis** auf Teller verteilen, mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit den **Käsetalern** servieren.