



Schnelles Hühnchen-Stroganoff

mit Champignons und Karotten



20-30min



3-4 Personen

Heute wird es herzhaft: Es gibt zarte Hühnerbrust in einer cremigen Sauce aus frischen Champignons inspiriert vom russischen Klassiker „Stroganoff“. Dazu servierst du aromatische Karotten und einen lockeren Basmatireis mit frischer Petersilie. Das sieht nicht nur wunderbar aus, das schmeckt auch mindestens genauso gut!

Was du von uns bekommst

- 7
- 10

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Wasserkocher

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 835kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 46.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



2. Karotten garen

In einem Wasserkocher 500ml Wasser aufkochen. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden, dann die **Karotten** einmal längs und einmal quer halbieren. In einem mittleren Topf mit dem heißen Wasser bedecken, etwas salzen und bei mittlerer Hitze ca. 7-8Min. kochen, bis sie bissfest sind. Abgießen, mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.



3. Fleisch anbraten

Inzwischen, das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm dicke Streifen schneiden und mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze von allen Seiten ca. 1-2Min. scharf anbraten. Auf einen Teller legen und mit Folie oder einem zweiten Teller abdecken.



4. Pilze und Zwiebeln braten

In einem Wasserkocher 400ml Wasser aufkochen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Die **Pilze** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl auf hoher Stufe 3-4Min. scharf anbraten.



5. Crème fraîche hinzufügen

Die Hitze reduzieren, 2EL Mehl zu den **Pilzen** geben und unterrühren. Die **Crème fraîche** hinzufügen und ca. 1Min. mitköcheln lassen. Die **Brühe** angießen, die **Sauce** mit dem **Senf**, Salz und Pfeffer abschmecken und noch ca. 2-3Min. einköcheln lassen.



6. Fleisch hinzufügen

Das **Fleisch** zur **Sauce** geben, untermischen und ca. 3-4Min. sanft erhitzen, bis das **Fleisch** gar ist. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und ca. **3/4 der gehackten Petersilie** unterheben. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Stroganoff** und die **Karotten** darauf anrichten und mit der restlichen **Petersilie** garnieren.