



Schnelles Champignon-Spinat-Stroganoff

mit Basmatireis und Käsetalern



ca. 20min



2 Personen

„Der Gast muss auf die Sauce warten, die Sauce nicht auf den Gast!“, soll einst der französische Küchenchef Alexandre Dumaime gesagt haben. Was Dumaime 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.

- 200g Basmatireis
- 250g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 100g Babyspinat
- 10g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 664kcal, Fett 33.9g,
Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 17.2g



1. Gemüse schneiden

4. Käsetaler backen

A stainless steel pot with two side handles, filled with white rice, sitting on a light-colored 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 bowl with two handles, filled with white rice. The rice is garnished with finely chopped green herbs, likely cilantro, scattered throughout. The bowl is placed on a light-colored, textured 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.