



V3: Vegetarisches „Hähnchen“-Stroganoff

mit Champignons und Karotten



20-30min



2 Personen

Die zarte Hähnchenbrust in einer cremigen Sauce mit frischen Champignons ist inspiriert vom russischen Klassiker „Stroganoff“. Wir verwenden heute vegane Hähnchenschotel, 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

- 200g Bio-Basmatireis
- 1 Karotte
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel mediterrane Art ⁶
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Petersilie
- 250g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- 1 EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

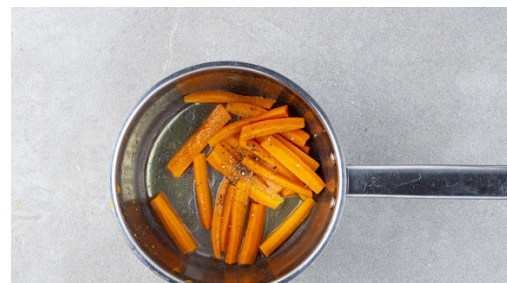
Nährwertangaben pro Portion

Energie 897kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 99.7g, Eiweiß 29.4g



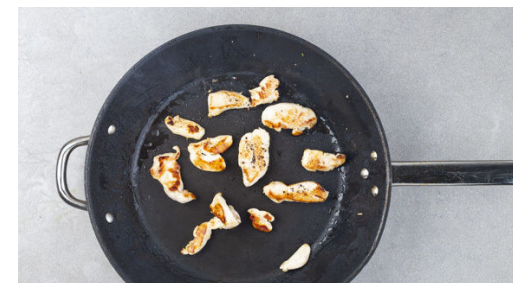
1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Karotten garen

In einem Wasserkocher 500ml Wasser aufkochen. Die **Karotte** ggf. schälen, quer halbieren und längs in dünne Spalten schneiden. In einem kleinen Topf mit dem heißen Wasser bedecken, salzen und bei mittlerer Hitze 7-8Min. kochen, bis die **Karotten** bissfest sind. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren warm halten.



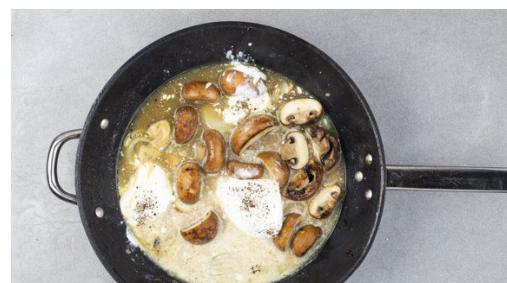
3. Schnetzel anbraten

Inzwischen die **veganen Hähnchenschnetzel** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Schnetzel** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 1-2Min. rundum scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen und mit einem zweiten Teller oder Alufolie abdecken. Die Pfanne aufbewahren.



4. Pilze und Zwiebeln braten

Die **½ des Brühgewürzes** in 200ml heißem Wasser auflösen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Pilze** ggf. säubern, große **Pilze** halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Pilze** und die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten.



5. Crème fraîche hinzufügen

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



6. Sauce fertigstellen

Die **Schnetzel** zur **Sauce** geben, untermischen und 3-4Min. sanft durcherhitzen. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und ca. **¾ der gehackten Petersilie** unterheben. Den **Reis** auf Teller verteilen, das „**Hähnchen**“-**Stroganoff** und die **Karotten** darauf anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.