



V3: Vegetarisches „Hähnchen“-Stroganoff

mit Champignons und Karotten



20-30min



3-4 Personen

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

- 400g Bio-Basmatireis
- 2 Karotten
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnitzel mediterrane Art ⁶
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Petersilie
- 500g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- 2EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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.

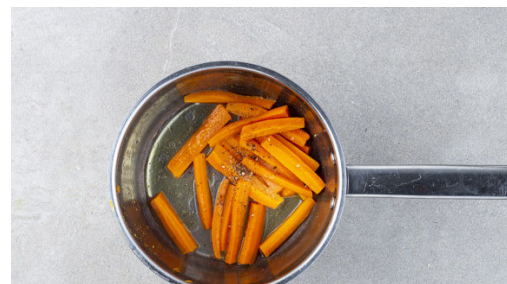
Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 96.9g, Eiweiß 28.9g



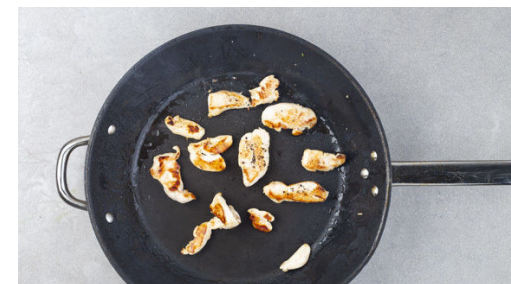
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 **Karotten** 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. Schnitzel anbraten

Inzwischen die **veganen Hähnchenschnitzel** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Schnitzel** 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

Das **Brühgewürz** in 400ml 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 derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 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. sanft mitköcheln lassen, dann die **Brühe** angießen. Die **Sauce** mit 2EL Senf sowie Salz und Pfeffer abschmecken und noch 2-3Min. leicht einköcheln lassen.



6. Sauce fertigstellen

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