



Veganes Pilz-Stroganoff

mit Babyspinat und Petersilienreis



30-40min



2 Personen

Heute gibt es ein leckeres Pilz-Stroganoff, das mit einer cremigen Sauce mit Sojasahne und zartem Babyspinat aufwarten kann. Für Raffinesse sorgt das geräucherte Paprikapulver, als Beilage servierst du Basmatireis mit viel frischer Petersilie. Ein Gericht, das Klein und Groß glücklich macht!

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung braune Champignons
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 575.0kcal, Fett 24.1g, Eiweiß 18.9g, Kohlenhydrate 65.8g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Stroganoff zubereiten

1-2TL geräuchertes Paprikapulver einrühren und das **Gemüse** ca. 1Min. weiterbraten. Die **Sojasahne** und die **Sojasauce** unterrühren und alles weitere 2Min. köcheln lassen. Den **Spinat** nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Das **Pilz-Stroganoff** mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Geschmack mehr **Paprikapulver** hinzufügen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.



2. Gemüse vorbereiten

In der Zwischenzeit die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen. Die **Zwiebel** in dünne Streifen, den **Knoblauch** in feine Scheibchen schneiden. Die **Champignons** ggf. putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



5. Petersilie untermischen

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **1/2 der Petersilie** untermischen.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit ca. 2TL Olivenöl in 3-4Min. glasig düngen. Den **Knoblauch** und die **Pilze** zufügen und 5-8Min. mitbraten, bis die austretende Flüssigkeit wieder verdampft ist.



6. Stroganoff servieren

Das **Pilz-Stroganoff** mit dem **Reis** auf tiefen Tellern anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.