



Schnelles Champignon-Spinat-Stroganoff

mit Basmatireis und Käsetalern



20-30min



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 400g Basmatireis
- 1 Packung braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung Babyspinat
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 623kcal, Fett 25.0g, Kohlenhydrate 76.7g, Eiweiß 20.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



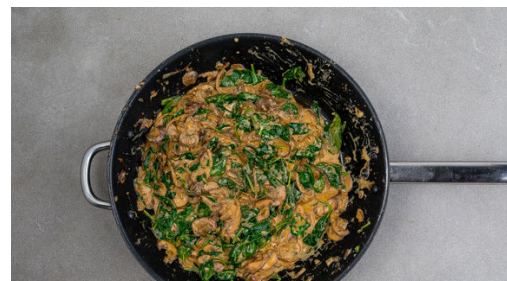
4. Käsetaler backen

Den **Käse** fein reiben. Jeweils **1TL Käse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu einem kleinen Haufen formen und diesen mit einem Löffel etwas flach drücken. Auf diese Weise ca. **10-12 Käsetaler** mit genügend Abstand zueinander auf das Backblech oder ggf. zwei Bleche geben und anschließend im Ofen 5-7Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



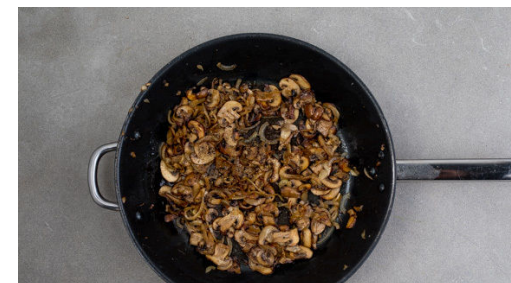
2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



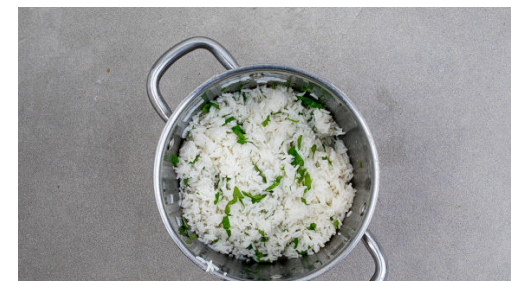
5. Stroganoff fertigstellen

Die **Pilze** mit der **Sojasauce** und **1 Prise geräuchertem Paprikapulver** würzen und 1Min. weiterbraten. Dann die **Crème fraîche** unterrühren und das **Stroganoff** 2Min. sanft köcheln lassen. Den **Spinat** portionsweise unterheben und zusammenfallen lassen. Das **Stroganoff** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **geräuchertem Paprikapulver** abschmecken.



3. Pilze braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Pilze** und den **Knoblauch** dazugeben und weitere 5-8Min. braten, bis die austretende Flüssigkeit der **Pilze** wieder verdampft ist.



6. Reis verfeinern

Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **1/2 der Petersilie** untermischen. Das **Stroganoff** mit dem **Reis** anrichten, mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit den **Käsetalern** servieren.