



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.

- 300g Bio-Basmatireis
- 500g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 200g Babyspinat
- 10g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 587kcal, Fett 29.6g,
Kohlenhydrate 64.7g, Eiweiß 16.1g



1. Gemüse schneiden

4. Käsetaler backen

A stainless steel pot with two side handles, filled with white rice. The rice is fluffy and fills the pot to the brim. The pot is placed on a light-colored, textured 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, possibly cilantro, which are scattered throughout the dish. 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.