



Champignon-Stroganoff mit Spinat

auf duftendem Naturreis



20-30min



3-4 Personen

Bœuf Stroganoff ist ein Klassiker der europäischen Küche, dessen korrekte Zubereitung einiges an Fingerspitzengefühl fordert. Zum Glück haben wir uns eine Variante ausgedacht, die genauso lecker ist, aber viel einfacher zu kochen: Champignons und zarter Spinat ruhen auf einem Bett aus Naturreis, umhüllt von einer fast schon dekadenten Sauce aus Crème fraîche und roten Zwiebeln. Einfach, herzhaft, köstlich!

Was du von uns bekommst

- 500g Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 300g Express-Naturreis
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Becher Crème fraîche ¹
- 200g Babyspinat
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Milch (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 585kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 65.4g, Eiweiß 14.6g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden.



2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Pilze braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 verdampft ist.



4. Stroganoff zubereiten

Die **Pilze** mit **3-4EL Sojasauce** würzen und ca. 1Min. weiterbraten. Die **Crème fraîche** unterrühren und das **Stroganoff** ca. 2Min. sanft köcheln lassen. Den **Spinat** portionsweise unterheben und zusammenfallen lassen. Das **Stroganoff** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Anrichten & servieren

Das **Stroganoff** auf dem **Reis** anrichten und servieren. Guten Appetit!



6. Feiner Reis

Der Reis ist in diesem Gericht vor allem die Grundlage für ganz viel Geschmack im Stroganoff, aber das heißt ja nicht, dass man ihn vernachlässigen muss: Es ist zwar nicht unbedingt geläufig, aber wenn man vor dem Servieren einen Teelöffel Butter unterrührt, bekommen die Körner einen schönen Glanz und ein feines, buttriges Aroma.