



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!

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 575kcal, Fett 24.1g,
Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 18.9g



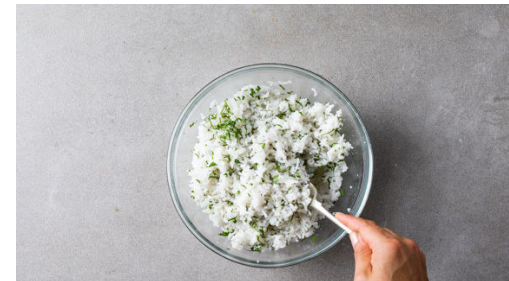
In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



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.



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.



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



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



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