



Bœuf Stroganoff

mit Karotten und Petersilienreis



30-40min



2 Personen

Heute haben wir für dich einen heiß geliebten Klassiker unserer Köchin Liberty parat: zartes Rindergeschnetzeltes in einer cremigen, mit Senf verfeinerten Champignon-Rahm-Sauce und dazu eine Portion fluffigen Petersilienreis. Ein echter Marley-Spoon-Klassiker für die ganze Familie!

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Packung Champignons
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 10g frische Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 1 Päckchen Senf¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Sparschäl器
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 883kcal, Fett 44.4g, Kohlenhydrate 76.2g, Eiweiß 42.9g



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. Karotten garen

Die **Karotten** in einen kleinen Topf geben und mit dem restlichen heißen Wasser begießen. 1 Prise Salz hinzufügen und die **Karotten** bei mittlerer Hitze 7-8Min. kochen, bis sie bissfest sind. Das Wasser abgießen, die **Karotten** mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verfeinern und bis zum Servieren warm halten.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze 1-2Min. rundum scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die Pfanne bis zur weiteren Verwendung aufbewahren.



3. Gemüse schneiden

1L Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen und die **1/2 des Brühgewürzes** in 200ml heißem Wasser auflösen. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Karotte** schälen und längs vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken.



5. Stroganoff ansetzen

Die **Pilze** und die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die Temperatur reduzieren und 1EL Mehl untermischen. Die **Crème fraîche** hinzugeben und alles ca. 1Min. einköcheln lassen. Die **Brühe** angießen, mit dem **Senf** abschmecken und die **Sauce** weitere 2-3Min. sanft köcheln lassen.

6. Stroganoff fertigstellen

Das **Fleisch** zur **Sauce** geben und vorsichtig untermischen. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und ca. **3/4 der Petersilie** unterheben. Das **Beef Stroganoff** und die **Karotten** auf dem **Petersilieneis** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.