



Bœuf Stroganoff mit Bio-Rind

serviert mit Karotten und Petersilienreis



30-40min



4 Portionen

Heute haben wir für dich einen heiß geliebten Klassiker unserer Köchin Liberty parat: zartes Bio-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

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 500g Champignons
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie
- 2 Becher Crème fraîche²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl¹
- 2TL Senf³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 713kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 71.6g, Eiweiß 33.6g



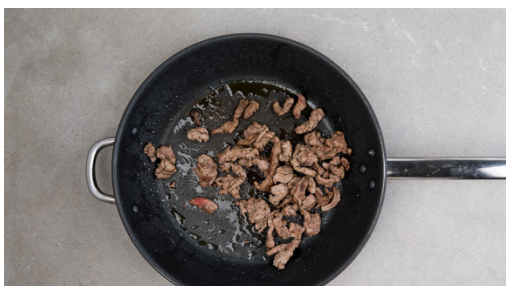
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Karotten garen

Die **Karotten** in einem kleinen Topf mit Wasser bedecken. 1 Prise Salz hinzufügen und die **Karotten** bei mittlerer Hitze 7-8Min. kochen, bis sie bissfest sind. Das Wasser abgießen und die **Karotten** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verfeinern. Bis zum Servieren warm halten.



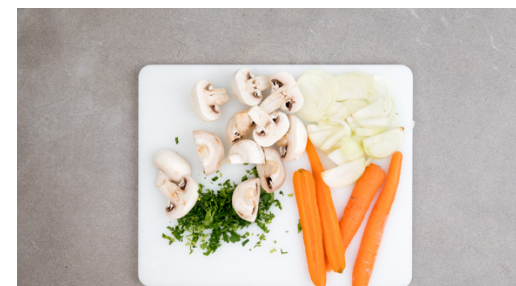
2. Fleisch anbraten

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



5. Stroganoff ansetzen

Die **Pilze** und die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die Temperatur reduzieren und 2EL Mehl unterrühren. Nach ca. 30Sek. die **Crème fraîche** hinzugeben und alles ca. 1Min. einköcheln lassen. Die **Brühe** angießen, mit 2TL Senf abschmecken und die **Sauce** weitere 2-3Min. sanft köcheln lassen.



3. Gemüse schneiden

Das **Brühwürz** in 350ml heißem Wasser auflösen. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Karotten** ggf. schälen und längs vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



6. Stroganoff fertigstellen

Das **Fleisch** zur **Sauce** geben und vorsichtig untermischen. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und ca. $\frac{3}{4}$ der **Petersilie** unterheben. Das **Bœuf Stroganoff** und die **Karotten** auf dem **Petersilienreis** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.