



Bœuf Stroganoff mit Bio-Rind

serviert mit Karotten und Petersilienreis



30-40min



2 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

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 250g Champignons
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße 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 883kcal, Fett 44.4g, Kohlenhydrate 76.2g, Eiweiß 42.9g



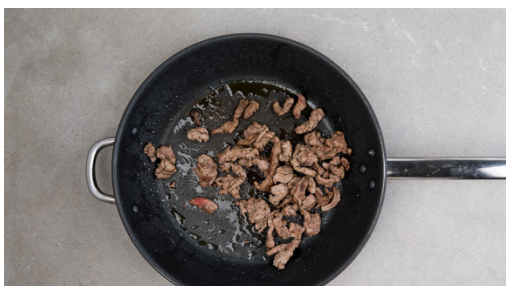
1. Reis kochen

In einem kleinen 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 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 ½EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verfeinern. Bis zum Servieren warm halten.



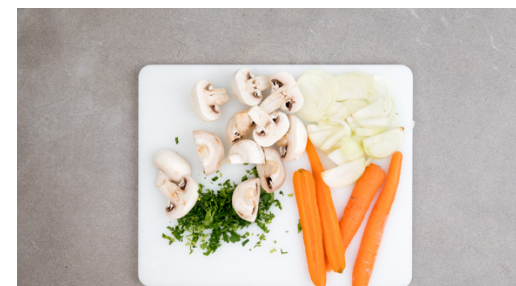
2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. In einer mittelgroßen 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 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die Temperatur reduzieren und 1EL Mehl unterrühren. Nach ca. 30Sek. die **Crème fraîche** hinzugeben und alles ca. 1Min. einköcheln lassen. Die **Brühe** angießen, mit 1TL Senf abschmecken und die **Sauce** weitere 2-3Min. sanft köcheln lassen.



3. Gemüse schneiden

Die ½ des **Brühgewürzes** in 200ml heißem Wasser auflösen. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Karotte** 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. ¼ der **Petersilie** unterheben. Das **Bœuf Stroganoff** und die **Karotten** auf dem **Petersilienreis** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.