



Veganes Pilz-Stroganoff

mit Babyspinat und Petersilienreis



ca. 25min



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!

Was du von uns bekommst

- 200g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Champignons
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 662kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 18.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml 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.



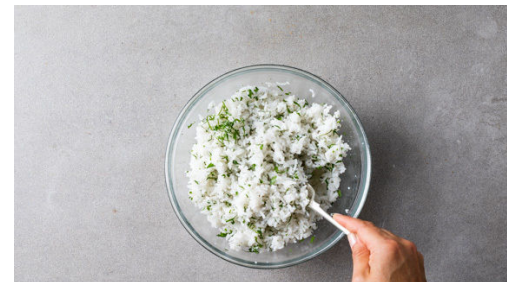
4. Stroganoff zubereiten

1TL geräuchertes Paprikapulver einrühren und das **Gemüse** ca. 1Min. weiterbraten. Die **Sojasahne** und die **1/2 der Sojasauce** unterrühren und alles weitere 2Min. köcheln lassen. Den **Spinat** nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Das **Pilz-Stroganoff** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Paprikapulver** und **Sojasauce** abschmecken. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.



2. Gemüse vorbereiten

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.



5. Petersilie untermischen

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



3. Gemüse braten

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



6. Stroganoff servieren

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