



Veganes Pilz-Stroganoff

mit Babyspinat und Petersilienreis



ca. 25min



3-4 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

- 400g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Champignons
- 20g frische Petersilie
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 536kcal, Fett 12.1g, Kohlenhydrate 91.4g, Eiweiß 15.9g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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

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.



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.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in einer großen 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.



5. Petersilie untermischen

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



6. Stroganoff servieren

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