



Vegetarisches Stroganoff mit Würstchen

dazu Basmatireis mit Kräutern



ca. 25min



3-4 Personen

Ob das den Stroganoffs schmecken würde, deren einflussreicher Familienname seinerzeit den Erfinder des traditionellen russischen Fleischgerichts inspirierte? Wir jedenfalls lieben die zeitgemäß fleischlose Variante mit leckeren vegetarischen Würstchen, Champignons und Lauch. Die Sauce wird mit Senf und Sojasahne besonders cremig, und der fluffige Basmatireis bekommt dank frischem Schnittlauch und Petersilie extra Geschmack!

Was du von uns bekommst

- 400g Basmatireis
- 1 Packung Champignons
- 2 Stangen Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen vegetarische Bratwurst ^{1,3,6}
- 1 Päckchen Senf ¹⁰
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 20g frischer Schnittlauch & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 731kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 105.1g, Eiweiß 28.5g



1. Reis kochen

In einem Wasserkocher 1L Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. In einem mittelgroßen Topf mit 800ml kochendem Wasser verrühren, leicht salzen und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Stroganoff fertigstellen

2TL Senf, 2TL Paprikapulver und das **Brühgewürz** in die Pfanne geben und unterrühren, dann mit 150-200ml heißem Wasser ablöschen und ca. 5Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die **Sojasahne** einrühren und das **Stroganoff** noch 3-4Min. köcheln lassen. Nach Belieben mit dem **restlichen Paprikapulver** und **Senf** sowie Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Gemüse und Würste braten

Die **Bratwürste** trocken tupfen und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Wurstscheiben** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Pilze** und den **Lauch** zugeben und alles weitere 5-6Min. braten. Mit 1-2TL Essig ablöschen.



5. Kräuter schneiden

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



6. Reis verfeinern

Ca. **2/3 der Kräuter** unter den **Reis** heben und mit Pfeffer abschmecken. Das **Stroganoff** mit dem **Reis** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.