MARLEY SPOON

Schnelles Champignon-Spinat-Stroganoff

mit Basmatireis und Käsetalern

ca. 20min 2 Portionen

„Der Gast muss auf die Sauce warten, die Sauce nicht auf den Gast!“, soll einst der französische Küchenchef Alexandre Dumaine gesagt haben. Was Dumaine nicht wusste: Eine gute Sauce kann auch mal ganz schnell gehen! Die vegetarische Variante mit Champignons und Spinat bleibt den Aromen des klassischen Stroganoffs treu, dazu gibt es knusprig gebackene Käsechips aus dem Ofen und lockeren Basmatireis.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 250g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [1]
- 25ml Tamari-Sojasauce [2]
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Becher Crème fraîche [1]
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Milch (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 593kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 18.5g

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.

2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12–14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

3. Pilze braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Die **Pilze** und den **Knoblauch** dazugeben und weitere 5–8Min. braten, bis die austretende Flüssigkeit verdampft ist.

4. Käsetaler backen

Den **Käse** fein hacken. Jeweils **1TL Käse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu einem kleinen Haufen formen und diesen mit einem Löffel etwas flach drücken. Auf diese Weise ca. **6 Käsetaler** mit genügend Abstand zueinander auf das Backblech geben und anschließend im Ofen 5–7Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

5. Stroganoff fertigstellen

Die **Pilze** mit **1EL Sojasauce** und **1 Prise geräuchertem Paprikapulver** würzen und ca. 1Min. weiterbraten. Dann die **Crème fraîche** unterrühren und das **Stroganoff** ca. 2Min. sanft köcheln lassen. Den **Spinat** portionsweise unterheben und zusammenfallen lassen. Das **Stroganoff** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **geräuchertem Paprikapulver** und **Sojasauce** abschmecken.

6. Reis verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **½ der Petersilie** untermischen. Das **Stroganoff** mit dem **Reis** auf Teller verteilen, mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit den **Käsetalern** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**