



Champignon-Spinat-Stroganoff

mit Vollkornreis und Käse



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 würzigen Käse und lockeren Vollkornreis.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 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.

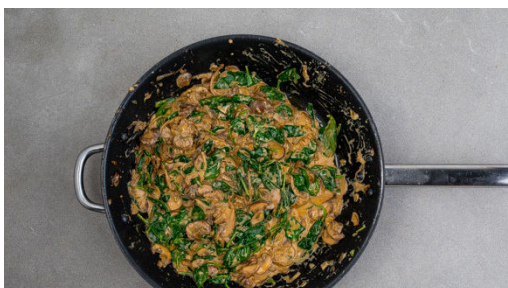
Nährwertangaben pro Portion

Energie 593kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 18.5g



1. Gemüse schneiden

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.



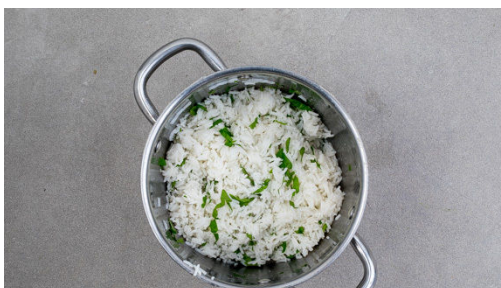
4. Stroganoff fertigstellen

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.



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 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Reis verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **½ der Petersilie** untermischen.



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.



6. Käse hacken

Den **Käse** fein hacken. Das **Stroganoff** mit dem **Reis** auf Teller verteilen, mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit dem **Käse** garniert servieren.