MARLEY SPOON



Champignon-Stroganoff mit Spinat

auf duftendem Basmatireis

20-30min 2 Portionen

Bœuf Stroganoff ist ein Klassiker der europäischen Küche, dessen korrekte Zubereitung einiges an Fingerspitzengefühl fordert. Zum Glück haben wir uns eine Variante ausgedacht, die genauso lecker ist, aber viel einfacher zu kochen: Champignons und zarter Spinat ruhen auf einem Bett aus Basmatireis, umhüllt von einer fast schon dekadenten Sauce aus Crème fraîche und roten Zwiebeln. Einfach, herzhaft, köstlich!

Was du von uns bekommst

- 250g Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Bio-Basmatireis
- 25ml Tamari-Sojasauce [2]
- 1 Becher Crème fraîche [1]
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

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
Enthält: **Milch** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 545kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 66.6g, Eiweiß 15.1g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser 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. Stroganoff zubereiten

Die **Pilze** mit **1–2EL Sojasauce** würzen und ca. 1Min. weiterbraten. 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 abschmecken.



5. Anrichten & servieren

Das **Stroganoff** auf dem **Reis** anrichten und servieren. Guten Appetit!



6. Feiner Reis

Der Reis ist in diesem Gericht vor allem die Grundlage für ganz viel Geschmack im Stroganoff, aber das heißt ja nicht, dass man ihn vernachlässigen muss: Es ist zwar nicht unbedingt geläufig, aber wenn man vor dem Servieren einen Teelöffel Butter unterrührt, bekommen die Körner einen schönen Glanz und ein feines, buttriges Aroma.

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**