



Schnelles Champignon-Spinat-Stroganoff

mit Basmatireis und Käsetalern



ca. 20min



2 Personen

„Der Gast muss auf die Sauce warten, die Sauce nicht auf den Gast!“, soll einst der französische Küchenchef Alexandre Dumaie gesagt haben. Was Dumaie 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.

- 150g Basmatireis
- 250g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 100g Babyspinat
- 10g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 642kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 73.0g, Eiweiß 17.3g



1. Gemüse schneiden


4. Käsetaler backen

2. Reis kochen

5. Stroganoff fertigstellen

A top-down view of a black frying pan containing sautéed mushrooms and onions, with a metal handle extending to the right.

3. Pilze braten

A stainless steel bowl filled with white rice, garnished with green herbs. The bowl has two handles and is set against a light gray background.

6. Reis verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **1/2 der Petersilie** untermischen. Das **Stroganoff** mit dem **Reis** auf Teller verteilen, mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit den **Käsetalern** servieren.