

MARLEY SPOON



Stroganoff mit Hühnerbrust,

Pilzen und Karotten



30-40min



2 Personen

Heute wirds herzhaft: Es gibt saftig Hühnerbrust in einer cremigen Sauce aus frischen Champignons und Spinat. Dazu kochen wir einen fluffigen Reis mit frischer Petersilie und knackigen Karotten. Das sieht nicht nur wunderbar aus, das schmeckt auch mindestens genau so gut!

Was du von uns bekommst

- Basmati Reis
- Senf ¹⁰
- Hühnerbrust, ohne Haut
- Champignons
- Zwiebel
- Creme fraîche ⁷
- frische Petersilie
- Karotte

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- große Pfanne
- Messbecher
- Schäler
- Sieb
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 825.0kcal, Fett 28.7g, Eiweiß 45.8g, Kohlenhydrate 90.3g



1. Reis kochen

400ml Wasser in einem mittleren Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit 1/2TL Salz im Topf zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



2. Karotten zubereiten

Die **Karotten** schälen, längs halbieren und nochmals quer durchschneiden. Dann die **Karotten** einen mittleren Topf geben mit heißem Wasser bedecken, salzen und bei mittlerer Hitze ca. 7-8Min. kochen, bis sie bissfest gar sind. Abgießen, mit etwas Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.



3. Fleisch vorbereiten

Inzwischen, das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Streifen schneiden, mit 1TL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Eine große Pfanne hoch erhitzen, das **Fleisch** darin von jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten. Auf einen Teller legen und mit Folie oder einem anderen Teller abdecken.



4. Gemüse zubereiten

Im Wasserkocher 200ml Wasser zum Kochen bringen. **Petersilie** fein hacken. **Pilze** je nach Größe ggf. halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Rindersuppenwürfel in 200ml des kochenden Wassers auflösen. In der Pfanne 1EL Olivenöl hoch erhitzen, die **Pilze** und **Zwiebeln** hinzugeben und ca. 3-4Min. kräftig anbraten.



5. Stroganoff zubereiten

Hitze der **Gemüsepfanne** reduzieren, 1EL Mehl hinzugeben und verrühren. **Crème fraîche** hinzufügen und ca. 1Min. köcheln. Die Suppe hinzufügen und mit dem **Senf**, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 2-3Min. einköcheln lassen.



6. Fertigstellen

Das **Fleisch** zu der **Sauce** geben und verrühren, erhitzen bis das **Fleisch** gar ist. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und **3/4 der Petersilie** unterheben, auf Teller verteilen und mit dem **Stroganoff** und den **Karotten** servieren und mit der restlichen **Petersilie** garnieren.