

# MARLEY SPOON



## Stroganoff mit Hühnerbrust,

Pilzen und Karotten



20-30min



4 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

- Karotte
- Hühnerbrust, ohne Haut
- Senf <sup>10</sup>
- frische Petersilie
- Champignons
- Sauerrahm <sup>7</sup>
- Basmati Reis
- Zwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler
- 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 715.0kcal, Fett 18.0g, Eiweiß 45.7g, Kohlenhydrate 87.9g



1. Reis kochen

800ml Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit 1TL 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** in 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 1EL 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 400ml 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 400ml des kochenden Wassers auflösen. In der Pfanne 2EL Olivenöl hoch erhitzen, die **Pilze** und **Zwiebeln** hinzugeben und ca. 3-4Min. kräftig anbraten.



5. Stroganoff zubereiten

Hitze der **Gemüsepfanne** reduzieren, 2EL Mehl hinzugeben und verrühren. **Sauerrahm** hinzufügen und ca. 1Min. köcheln. Die Suppe hinzufügen und mit dem **Senf**, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 2-5Min. cremig 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.