MARLEY SPOON

Cremiges Pilz-Stroganoff

mit Babyspinat und Petersilienreis

30-40Min. 2 Personen

Heute gibt es ein leckeres Pilz-Stroganoff, das mit einer sahnigen Sauce mit Crème fraîche und zartem Babyspinat aufwarten kann. Für Raffinesse sorgt das geräucherte Paprikapulver, als Beilage servierst du Basmatireis mit viel frischer Petersilie. Ein Gericht, das Klein und Groß glücklich macht!

Was du von uns bekommst

- 150g Crème fraîche [7]
- 20ml Sojasauce [1,6]
- 10g frische Petersilie
- 250g braune Champignons
- 200g Basmatireis
- 5g geräuchertes Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Babyspinat
- 1 Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb

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

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

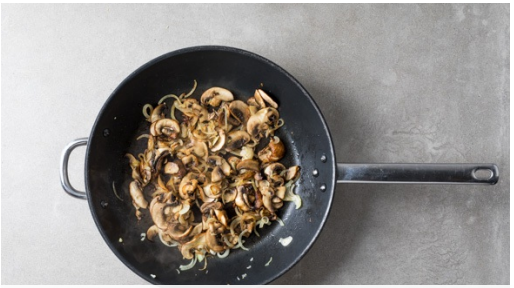
Nährwertangaben pro Portion
Kalorien 715.0kcal, Fett 33.7g, Eiweiß 20.3g, Kohlenhydrate 79.1g

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.

2. Gemüse vorbereiten

In der Zwischenzeit die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen. Die **Zwiebel** in dünne Halbringe, den **Knoblauch** in feine Scheiben schneiden. Die **Champignons** putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit ca. 2TL Olivenöl 3–4Min. glasig dünsten. Den **Knoblauch** und die **Pilze** zufügen und für 5–8Min. mitbraten, bis die austretende Flüssigkeit wieder verdampft ist.

4. Stroganoff zubereiten

1–2TL geräuchertes Paprikapulver einrühren und ca. 1Min. weiterbraten. Die **Crème fraîche** und die **Sojasauce** unterrühren und weitere 2Min. köcheln lassen. Den **Spinat** nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Das **Stroganoff** mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Geschmack mehr **geräuchertes Paprikapulver** hinzufügen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

5. Petersilie hinzufügen

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **1/2 der gehackten Petersilie** unterrühren.

6. Stroganoff servieren

Das **Pilz-Stroganoff** auf dem **Reis** in tiefen Tellern anrichten und mit **Petersilie** garniert servieren.