



Cremiges Pilz-Stroganoff

mit Spinat und Petersilerdäpfeln



30-40min



2 Personen

Stroganoff ist ein beliebtes russisches Gericht, welches meist mit Rindfleisch unter dem Namen "Boeuf Stroganoff" bekannt ist. Die würzige Rahmsauce hat es uns besonders angetan, denn geräuchertes Paprikapulver sorgt hier für das gewisse Etwas. Das Gericht wurde 1871 das erste Mal in einem Kochbuch erwähnt, seit dem hat es die Küchen der ganzen Welt erobert! Unsere Variante des russischen Klass...

Was du von uns bekommst

- Zwiebel
- Sojasauce ^{1,6}
- Knoblauchzehe
- Crème fraîche ⁷
- frische Petersilie
- Babyspinat
- geräuchertes Paprikapulver
- Kartoffelnetz
- Senf ¹⁰
- Tomatenmark
- Champignons

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 577.0kcal, Fett 31.0g, Eiweiß 18.0g, Kohlenhydrate 47.0g



1. Erdäpfel kochen

In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die **Erdäpfel** währenddessen schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Sobald das Wasser kocht, etwas Salz und die **Erdäpfel** hineingeben und ca. 15Min. garkochen.



2. Gemüse vorbereiten

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



3. Gemüse braten

1EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die **Zwiebel** für ca. 3-4min glasig braten. Dann den **Knoblauch** und die **Pilze** hinzufügen und für 5-8Min. mit köcheln, bis die Flüssigkeit der **Pilze** verdunstet ist. Anschließend ca. 1TL des **geräucherten Paprikapulvers**, **Senf** und **1TL Tomatenmark** unterrühren und etwa 1Min. weiter köcheln.



4. Stroganoff zubereiten

Nun **Crème fraîche** und die **Sojasauce** darunter rühren und 2Min. köcheln lassen. Anschließend **Spinat** nach und nach hineingeben, bis er zusammengefallen ist. Das **Stroganoff** mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. mehr **geräuchertes Paprikapulver** hinzufügen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Petersilie hinzufügen

Die fertigen **Erdäpfel** abgießen und 1TL Butter zu den **Erdäpfeln** geben, **Hälfte** der **Petersilie** unterrühren.



6. Stroganoff servieren

Zum Schluss die **Erdäpfel** mit **Stroganoff** und übriger **Petersilie** garniert servieren.