

MARLEY SPOON



Schnelles Hähnchen-Stroganoff

mit Champignons und Karotten



20-30min



3-4 Personen

Die zarte Hähnchenbrust in einer cremigen Sauce mit frischen Champignons ist inspiriert vom russischen Klassiker „Stroganoff“. Dazu servierst du aromatische Karotten und einen lockeren Basmatireis mit frischer Petersilie. Das sieht nicht nur wunderbar aus, das schmeckt auch mindestens genauso gut!

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 1 Karotte
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Rinderbrühwürfel
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 784.0kcal, Fett 33.1g, Eiweiß 50.2g, Kohlenhydrate 67.9g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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** auf niedrigster Stufe abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



2. Karotten garen

In einem Wasserkocher 500ml Wasser aufkochen. Die **Karotten** schälen und einmal längs, dann einmal quer halbieren. In einem mittleren Topf mit dem heißen Wasser bedecken, etwas salzen und bei mittlerer Hitze 7-8Min. kochen, bis die **Karotten** bissfest sind. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren warm halten.



3. Fleisch anbraten

Inzwischen das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze rundum ca. 1-2Min. scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen und mit Folie oder einem zweiten Teller abdecken. Die Pfanne aufbewahren.



4. Pilze und Zwiebeln braten

Den **Brühwürfel** in 400ml heißem Wasser auflösen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Pilze** ggf. säubern, große **Pilze** halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Pilze** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten.



5. Crème fraîche hinzufügen

Die Hitze reduzieren, 2EL Mehl zu den **Pilzen** geben und unterrühren. Die **Crème fraîche** hinzufügen und ca. 1Min. sanft mitköcheln lassen, dann die **Brühe** angießen. Die **Sauce** mit dem **Senf**, Salz und Pfeffer abschmecken und noch 2-3Min. leicht einköcheln lassen.



6. Fleisch hinzufügen

Das **Fleisch** zur **Sauce** geben, untermischen und 3-4Min. sanft erhitzen, bis das **Fleisch** gar ist. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und ca. **3/4 der gehackten Petersilie** unterheben. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Hähnchen-Stroganoff** und die **Karotten** darauf anrichten und mit der restlichen **Petersilie** garniert servieren.