



## **Bœuf Stroganoff** mit Karotten und Petersilienreis

 30-40min  2 Personen

Heute haben wir für dich einen heiß geliebten Klassiker unserer Köchin Liberty parat: zartes Rindergeschnetzeltes in einer cremigen, mit Senf verfeinerten Champignon-Rahm-Sauce und dazu eine Portion fluffigen Petersilienreis. Ein echter Marley-Spoon-Klassiker für die ganze Familie!

## Was du von uns bekommst

- Rindergeschnetzeltes
- Karotten
- Basmatireis
- Crème fraîche<sup>7</sup>
- mittelscharfer Senf<sup>10</sup>
- Rinderbrühwürfel
- Zwiebel
- Champignons
- frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl<sup>1</sup>

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 990kcal, Fett 48.8g, Kohlenhydrate 91.1g, Eiweiß 42.6g



### 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.



### 4. Karotten zubereiten

Die **Karotten** in einen mittelgroßen Topf geben, das restliche heiße Wasser angießen, 1 Prise Salz hinzufügen und die **Karotten** bei mittlerer Hitze ca. 7-8Min. kochen, bis sie bissfest sind. Das Wasser abgießen, die **Karotten** mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.



### 2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne bei hoher Hitze von jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die Pfanne bis zur weiteren Verwendung aufbewahren.



### 5. Stroganoff ansetzen

Inzwischen in der Pfanne 1-2EL Olivenöl hoch erhitzen und die **Pilze** und die **Zwiebeln** darin ca. 3-4Min. kräftig anbraten. Die Temperatur reduzieren und 1EL Mehl unterrühren. Die **Crème fraîche** hinzugeben und alles ca. 1Min. einköcheln lassen. Die **Brühe** angießen, mit dem **Senf** abschmecken und weitere 2-3Min. köcheln lassen.



### 3. Gemüse schneiden

1L Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen und den **Brühwürfel** in 200ml kochendem Wasser auflösen. Die **Pilze** halbieren oder je nach Größe ggf. vierteln. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in ca. 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



### 6. Stroganoff fertigstellen

Das **Fleisch** zur **Sauce** geben und vorsichtig untermischen. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und ca. **3/4 der Petersilie** unterheben. Das **Bœuf Stroganoff** und die **Karotten** auf dem **Petersilienreis** anrichten und mit der restlichen **Petersilie** garniert servieren.