



Bœuf Stroganoff mit Karotten und Petersilienreis

 30-40min  3-4 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

- Karotten
- Basmatireis
- Crème fraîche⁷
- weiße Champignons
- frische Petersilie
- Zwiebel
- Rindergeschnetzeltes
- mittelscharfer Senf¹⁰
- Rinderbrühwürfel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl¹

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- 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 810kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 87.1g, Eiweiß 40.8g



1. Reis kochen

In einem großen Topf 800ml 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 großen 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 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.