

# Vegetarisches Stroganoff mit Austernpilzen

dazu Butterreis und Spinat

25

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 2290 kj/547 kcal • Tag 2 kochen



Jasminreis



Rüebli



Petersilie



braune Champignons



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Halbrahm



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Sojasauce



Austernpilze



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Gut, im Haus zu haben**

Butter\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*,  
Gemüsebouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
braune Champignons	1 x 225 g	1 x 375 g
Babyspinat	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Austernpilze	1 x 100 g	1 x 200 g
Butter*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	443 kj/106 kcal	2290 kj/547 kcal
Fett	4.11 g	21.27 g
- davon ges. Fettsäuren	1.76 g	9.08 g
Kohlenhydrate	13.85 g	71.63 g
- davon Zucker	1.86 g	9.64 g
Eiweiss	3.76 g	19.42 g
Salz	0.582 g	3.010 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene :** 7) Milch (einschliesslich Laktose) 11) Soja 15) Weizen.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



### 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Rüebli schälen und grob in einen kleinen Topf raspeln. 1 EL [2 EL] **Butter\*** und **Jasminreis** hinzufügen und alles für 2 – 3 Min. anschwitzen, bis die **Butter** geschmolzen ist.

Topf mit 300 ml [600 ml] **heissem Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



### 2 Gemüse schneiden

In der Zwischenzeit die **Zwiebel** und den **Knoblauch** abziehen.

Die **Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Den **Knoblauch** fein hacken.

Die **Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

**Austernpilze** in Streifen schneiden oder zupfen.



### 3 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** 3 – 4 Min. glasig dünsten.

**Knoblauch** und **Pilze** hinzufügen und 5 – 8 Min. mitbraten.

Währenddessen Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



### 4 Für die Sauce

**Gewürzmischung** hinzufügen und das **Gemüse** ca. 1 Min. weiterbraten.

Bratpfanneninhalte mit **Halbrahm**, **Sojasauce** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen.

Den **Spinat** nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen.

Das **Pilz-Stroganoff** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### 5 Reis vollenden

Nach der Kochzeit den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die Hälfte der **Petersilie** unterheben.



### 6 Anrichten

Das **Pilz-Stroganoff** mit dem **Reis** auf tiefen Tellern anrichten und mit der **restlichen Petersilie** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Vegetarian stroganoff with oyster mushrooms

served with butter rice and spinach

25

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 2.290 kj/547 kcal • Cook on day 2



Jasmine rice



Carrots



Parsley



Brown mushrooms



Baby spinach



Onions



Garlic clove



Single cream



“Hello Paprika” spice mix



Soy sauce



Oyster mushrooms



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Butter\*, pepper\*, salt\*, oil\*, vegetable stock powder\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 measuring jug and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Brown mushrooms	1 x 225 g	1 x 375 g
Baby spinach	1 x 150 g	1 x 300 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Single cream <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Oyster mushrooms	1 x 100 g	1 x 200 g
Butter*, oil*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	443 kJ/106 kcal	2.290 kJ/547 kcal
Fat	4.11 g	21.27 g
- incl. saturated fats	1.76 g	9.08 g
Carbohydrate	13.85 g	71.63 g
- incl. sugar	1.86 g	9.64 g
Protein	3.76 g	19.42 g
Salt	0.582 g	3.010 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 7** Milk (including lactose) **11** Soya **15** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



### Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Peel the carrots and grate them roughly into a small pot. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* and jasmine rice and sauté everything for 2-3 min. until butter is melted.

Fill pot with 300 ml [600 ml] hot water\*, add salt\* and bring to the boil.

Cover and simmer on low heat for approx. 10 min.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.



### Chop the vegetables

In the meantime, peel onion and garlic.

Halve onion and cut it into thin strips.

Finely chop the garlic.

Cut the mushrooms into thin slices.

Cut or pluck oyster mushrooms into strips.



### Sauté the vegetables

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and sauté strips of onion for 3-4 min. until glazed.

Add garlic and mushrooms and fry for 5-8 min.

In the meantime, pluck the parsley leaves and chop finely.



### For the sauce

Add the spice mix and fry the vegetables for approx. 1 min. more.

Deglaze the contents of the frying pan with single cream, soy sauce and 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and simmer for 1-2 min. more.

Gradually add the spinach and let it break down.

Season the mushroom stroganoff with salt\* and pepper\*.



### Finish the rice

At the end of the cooking time, loosen the rice with a fork and mix in half of the parsley.



### Serve

Serve the mushroom stroganoff with the rice on deep plates and top with the remaining parsley.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Stroganoff végétarien aux pleurotes

servi avec du riz au beurre et des épinards

25

Végétarien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 2.290 kJ/547 kcal • Cuisiner au 2e jour



Riz thaï



Carottes



Persil



Champignons bruns



Pousses d'épinards



Oignon



Gousse d'ail



Crème demi-écrémée



Mélange d'épices  
« Hello paprika »



Sauce soja



Pleurotes



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Beurre\*, poivre\*, sel\*, huile\*, bouillon de légumes en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Champignons bruns	1 x 225 g	1 x 375 g
Pousses d'épinards	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée	1 x 150 g	2 x 150 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja <b>11</b> <b>15</b> )	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Pleurottes	1 x 100 g	1 x 200 g
Beurre*, huile*, bouillon de légumes en poudre* Sel*, poivre*	Détails dans le texte selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.  
\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	443 kJ/106 kcal	2.290 kJ/547 kcal
Lipides	4.11 g	21.27 g
- dont acides gras saturés	1.76 g	9.08 g
Glucides	13.85 g	71.63 g
- dont sucre	1.86 g	9.64 g
Protéines	3.76 g	19.42 g
Sel	0.582 g	3.010 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 7) lait (y compris le lactose) 11) soja 15) blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Peler les carottes et les râper grossièrement dans une petite casserole. Ajouter 1 cs [2 cs] de beurre\* et le riz thaï et faire suer le tout 2 à 3 min. jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

Remplir une casserole de 300 ml [600 ml] d'eau chaude\*, saler\* et porter à ébullition.

Laisser mijoter à feu doux env. 10 min sous couvercle.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



### Pour la sauce

Ajouter les épices et faire frire les légumes environ 1 min de plus.

Déglacer le contenu de la poêle avec la crème demi-écrémée, la sauce soja et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, puis laisser mijoter encore 1 à 2 min.

Ajouter les épinards petit à petit et les laisser réduire.

Assaisonner le stroganoff aux champignons avec du sel\* et du poivre\*.



### Couper les légumes

Pendant ce temps, éplucher oignon et ail.

Couper l'oignon en deux puis en fines lamelles.

Hacher finement l'ail.

Couper les champignons blancs en rondelles fines.

Couper les pleurotes en lamelles.



### Finir le riz

Après la cuisson, aérer le riz à l'aide d'une fourchette et incorporer la moitié du persil.



### Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et faire blondir les lamelles d'oignon 3 à 4 min.

Ajouter l'ail et les champignons et faire revenir 5 à 8 min.

Pendant ce temps, arracher les feuilles de persil et les hacher finement.



### Dresser

Dresser le stroganoff de champignons avec le riz dans des assiettes creuses et garnir avec le reste du persil.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le  
QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

