

Vegetarisches Stroganoff mit Portobello dazu Wildreis und Spinat

Vegetarisch • unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 553 kcal • Tag 3 kochen

8



Basmatiwildreis



Rüebli



Petersilie



braune Champignons



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Halbrahm



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Sojasauce



Portobello-Pilze



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Butter*, Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*,
Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatiwildreis	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	2 x 225 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
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 g

**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. 720 g)
Brennwert	323 kJ/ 77 kcal	2314 kJ/ 553 kcal
Fett	2.99 g	21.47 g
- davon ges. Fettsäuren	1.28 g	9.16 g
Kohlenhydrate	9.84 g	70.52 g
- davon Zucker	1.35 g	9.69 g
Eiweiss	2.78 g	19.90 g
Salz	0.415 g	2.977 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!)



Reis kochen

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

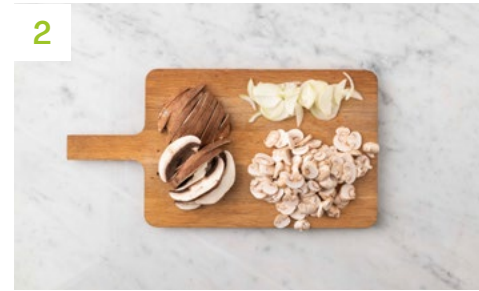
Rüebli schälen und grob in einen kleinen Topf raspeln.

1 EL [2 EL] **Butter*** und **Reis** hinzufügen und alles für 2 – 3 Min. anschwitzen.

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

Bei niedriger Hitze ca. 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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



Gemüse schneiden

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

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Portobello-Pilze in Streifen schneiden oder zupfen.



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.



Für die Sauce

„**Hello Paprika**“ hinzufügen und das **Gemüse** ca. 1 Min. weiterbraten.

Bratpfanneninhalte mit **Halbrahm**, **Sojasauce**, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen.

Spinat nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen.

Das **Pilz-Stroganoff** mit **Pfeffer*** abschmecken.



Reis vollenden

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



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 ein!





Vegetarian stroganoff with portobello

served with wild rice and spinach

Vegetarian Under 650 calories 30-40 minutes • 553 kcal • Cook on day 3

8



Basmati wild rice



Carrots



Parsley



Brown mushrooms



Baby spinach



Onions



Garlic clove



Single cream



"Hello Paprika" spice mix



Soy sauce



Portobello mushrooms



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients

Butter*, pepper*, salt*, oil*, water*, vegetable stock powder*.

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati wild 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	2 x	225 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 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Portobello mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g

**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. 630 g)
Calories	323 kJ/ 77 kcal	2.314 kJ/ 553 kcal
Fat	2.99 g	21.47 g
- incl. saturated fats	1.28 g	9.16 g
Carbohydrate	9.84 g	70.52 g
- incl. sugar	1.35 g	9.69 g
Protein	2.78 g	19.90 g
Salt	0.415 g	2.977 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

Boil 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

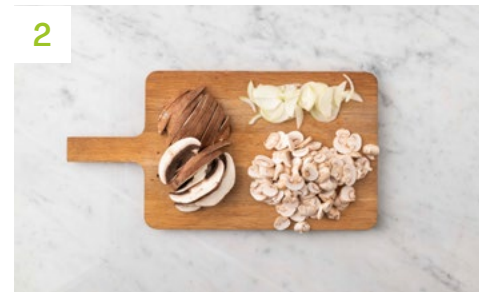
Peel the carrots and grate them roughly into a small pot.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and the rice, and sauté everything for 2-3 min.

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

Cover and simmer on a low heat for approx. 15 min.

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



Chop the vegetables

In the meantime, peel onion and garlic.

Halve onion and cut into thin strips.

Finely chop the garlic.

Cut the mushrooms into thin slices.

Cut or pluck the portobello 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 "Hello Paprika" spice mix and fry the vegetables for approx. 1 min. more.

Deglaze the contents of the frying pan with single cream, soy sauce, 50 ml [100 ml] water* 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 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 in deep plates and top with the rest of the 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!



Stroganoff végétarien aux portobellos accompagné de riz sauvage et d'épinards

Végétarien Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 553 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Riz sauvage basmati



Carottes



Persil



Champignons bruns



Pousses d'épinards



Oignon



Gousse d'ail



Crème demi-écrémée



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Sauce soja



Champignons portobello



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base

Beurre*, poivre*, sel*, huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz sauvage basmati	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	2 x 225 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 (11) (15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Champignons de Paris	1 x 150 g	1 x 300 g

**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. 720 g)
Valeur calorique	323 kJ/ 77 kcal	2.314 kJ/ 553 kcal
Lipides	2.99 g	21.47 g
- dont acides gras saturés	1.28 g	9.16 g
Glucides	9.84 g	70.52 g
- dont sucre	1.35 g	9.69 g
Protéines	2.78 g	19.90 g
Sel	0.415 g	2.977 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 (comprenant du 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

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 et faire revenir le tout pendant 2 à 3 min.

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

Laisser mijoter à feu doux env. 15 min à couvert.

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



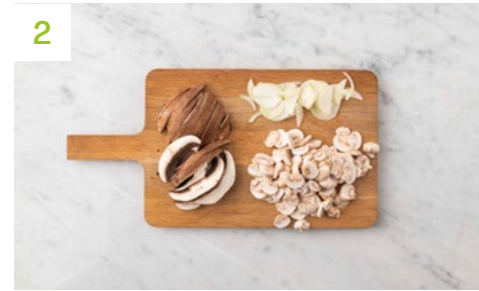
Pour la sauce

Ajouter le « Hello Paprika » et faire cuire les légumes environ 1 min de plus.

Dégeler le contenu de la poêle avec la crème demi-écrémée, la sauce soja, 50 ml [100 ml] d'eau* 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 de champignons avec 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 en fines tranches.

Couper les champignons portobello en lamelles.



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.

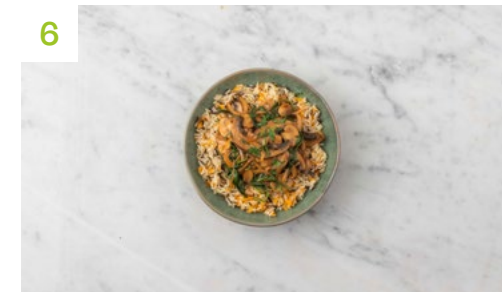
Ajouter l'ail et les champignons et faire revenir 5 à 8 min.

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



Finir le riz

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



Dresser

Disposer le stroganoff aux champignons avec le riz dans des assiettes creuses et recouvrir avec le persil restant.

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 !

