

Vegetarisches Stroganoff mit Portobello

dazu Wildreis und Spinat

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 557 kcal • Tag 3 kochen

25



Portobello-Pilze



Basmati-Wildreis-Mischung



Rüebli



Petersilie



braune Champignons



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Halbrahm



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Sojasauce



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 g
Basmati-Wildreis-Mischung	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

**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	325 kJ/ 78 kcal	2332 kJ/ 557 kcal
Fett	2.99 g	21.47 g
– davon ges. Fettsäuren	1.28 g	9.16 g
Kohlenhydrate	9.72 g	69.68 g
– davon Zucker	1.32 g	9.44 g
Eiweiss	2.77 g	19.87 g
Salz	0.441 g	3.164 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 raffeln.

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.



2 Gemüse schneiden

In der Zwischenzeit **Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Portobello-Pilze in Streifen schneiden oder zupfen.



3 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen darin 3 – 4 Min. glasig dünsten.

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

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



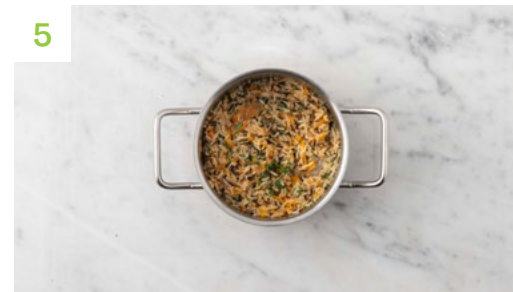
4 Für die Sauce

„**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.



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 ein!



Vegetarian stroganoff with portobello mushrooms served with wild rice and spinach

Vegetarian Under 650 calories 30-40 minutes • 557 kcal • Cook on day 3

25



Portobello mushrooms



Basmati wild rice mix



Carrots



Parsley



Brown mushrooms



Baby spinach



Onion



Garlic clove



Single cream



“Hello Paprika” spice mix



Soy sauce



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

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	
Portobello mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Basmati and wild rice mix	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

**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. 720 g)
Calories	325 kJ/78 kcal	2332 kJ/557 kcal
Fat	2.99 g	21.47 g
– of which saturated fats	1.28 g	9.16 g
Carbohydrate	9.72 g	69.68 g
– of which sugar	1.32 g	9.44 g
Protein	2.77 g	19.87 g
Salt	0.441 g	3.164 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) 15)** Soya **15)** Wheat

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



1 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 the rice, and sauté 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 about 15 min.

Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 min.



2 Chop the vegetables

In the meantime, peel and halve the onion and cut it into thin strips.

Finely chop the garlic.

Cut the mushrooms into thin slices.

Cut or pluck the portobello mushrooms into strips.



3 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Add the onion strips and sauté for 3-4 min. until glazed.

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

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



4 For the sauce

Add the “Hello Paprika” spice mix and fry the vegetables for another 1 min.

Deglaze the contents of the frying pan with the single cream, soy sauce, 50 ml [100 ml] water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder* and simmer for another 1-2 min.

Gradually add the spinach and let it wilt down.

Season the mushroom stroganoff with pepper*.



5 Finish the rice

Once the rice is cooked, fluff it with a fork and mix in half of the parsley.



6 Serve

Serve the mushroom stroganoff with the rice on 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 • 557 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



Champignons Portobello



Mélange de riz



sauvage/basmati



Carottes



Persil



Champignons bruns



Pousses d'épinards



Oignon



Gousse d'ail



Crème demi-écrémée
Mélange d'épices



« Hello Paprika »
Sauce soja

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

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
Champignons Portobello	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange de 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 7)	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

**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	325 kJ/ 78 kcal	2.332 kJ/ 557 kcal
Lipides	2,99 g	21,47 g
- dont acides gras saturés	1,28 g	9,16 g
Glucides	9,72 g	69,68 g
- dont sucre	1,32 g	9,44 g
Protéines	2,77 g	19,87 g
Sel	0,441 g	3,164 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 !)



1 Cuire le riz

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

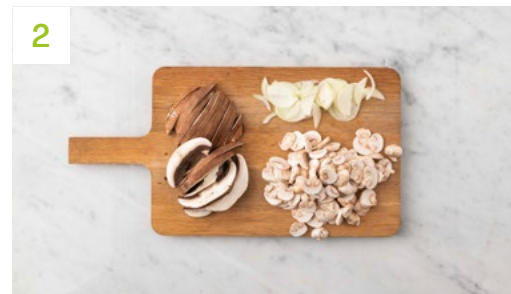
Peler les carottes et les râper grossièrement dans une petite casserole.

Ajouter 1 cs [2 cs] de beurre* et le riz et faire revenir le tout 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.



2 Couper les légumes

Entretemps, peler l'oignon, le couper en deux, puis en fines lamelles.

Hacher finement l'ail.

Couper les champignons en fines tranches.

Couper les champignons portobello en lamelles.



3 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire fondre 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.



4 Pour la sauce

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

Déglacer 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.

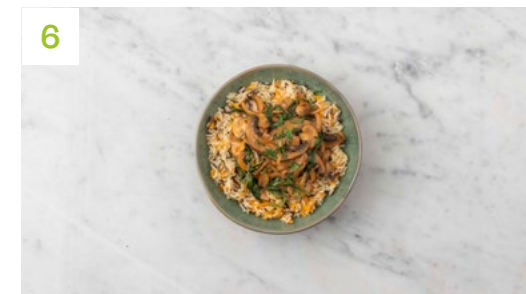
Ajouter les épinards petit à petit et les laisser réduire.

Assaisonner le stroganoff de champignons avec du poivre*.



5 Finir le riz

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



6 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 !

