DINNERLY

Champignon-Stroganoff mit Spinat

auf duftendem Basmatireis

20-30min 2 personen

Bœuf Stroganoff ist ein Klassiker der europäischen Küche, dessen korrekte Zubereitung einiges an Fingerspitzengefühl fordert. Zum Glück haben wir uns eine Variante ausgedacht, die genauso lecker ist, aber viel einfacher zu kochen: Champignons und zarter Spinat ruhen auf einem Bett aus Basmatireis, umhüllt von einer fast schon dekadenten Sauce aus Crème fraîche und roten Zwiebeln. Einfach, herzhaft, köstlich!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g champignons
- 1 rode ui
- 200g basmatirijst
- 25ml sojasaus [1,6]
- 1 kuipje crème fraîche [7]
- 100g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- peper en zout
- 15ml olijfolie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

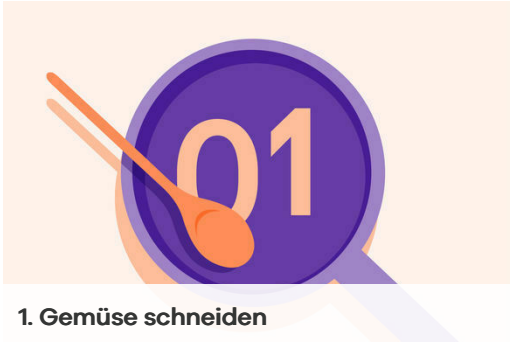
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 675kcal, vet 28.2g, koolhydraten 88.7g, eiwit 15.3g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Scheibchen schneiden.

2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

3. Pilze braten

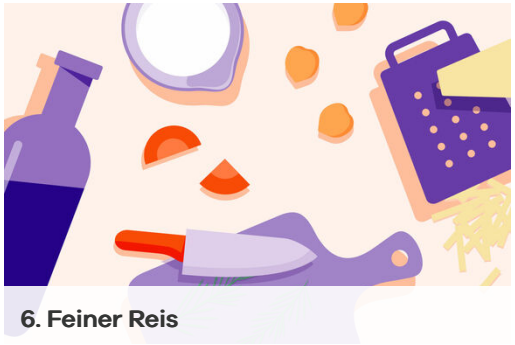
Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Die **Pilze** und den Knoblauch dazugeben und weitere 5–8Min. braten, bis die austretende Flüssigkeit verdampft ist.

4. Stroganoff zubereiten

Die **Pilze** mit **1–2EL Sojasauce** würzen und ca. 1Min. weiterbraten. Die **Crème fraîche** unterrühren und das **Stroganoff** ca. 2Min. sanft köcheln lassen. Den **Spinat** portionsweise unterheben und zusammenfallen lassen. Das **Stroganoff** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Anrichten & servieren

Das **Stroganoff** auf dem **Reis** anrichten und servieren. Guten Appetit!



6. Feiner Reis

Der Reis ist in diesem Gericht vor allem die Grundlage für ganz viel Geschmack im Stroganoff, aber das heißt ja nicht, dass man ihn vernachlässigen muss: Es ist zwar nicht unbedingt geläufig, aber wenn man vor dem Servieren einen Teelöffel Butter unterrührt, bekommen die Körner einen schönen Glanz und ein feines, buttriges Aroma.