

Pilze Stroganoff

Gesamtzeit **50 Min.** 50 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.897 kJ / 451 kcal

Fett: **17,0 g** Eiweiß: **14,1 g**
Kohlenhydrate: **64,2 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
500 g braune Pilze
2 Knoblauchzehen
4 Thymianzweige
1,5 EL Paprikapulver
1 Prise Cayennepfeffer
400 ml Gemüsebrühe
300 g Wildreis
200 ml Saure Sahne
2 TL Senf
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
Bund Petersilie
1 Zitrone

ZUBEREITUNG

Schritt 1

In einer großen Pfanne mit hohem Rand Öl erhitzen und die Zwiebeln 5 Minuten dünsten, bis sie weich sind.

Schritt 2

Die Hitze erhöhen und die Pilze hinzugeben. 10 Minuten unter ständigem Rühren goldbraun braten.

Schritt 3

Knoblauch, Thymian, Paprika und Cayennepfeffer dazugeben und 2 Minuten kochen lassen. Dann die Brühe hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Sauerrahm, Senf und Sojasauce zu den Pilzen geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Schritt 4

Während die Pilze garen, den Reis nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen und warm stellen.

Schritt 5

Kurz vor dem Servieren einen Teil der Petersilie unter die Pilze rühren und die restliche Petersilie zum Garnieren aufbewahren. Mit Wildreis und Zitronenspalten servieren und mit Petersilie garnieren.