

Rezept

Schnelles Lupinenfilet Stroganoff

Ein Rezept von Schnelles Lupinenfilet Stroganoff, am 28.09.2023

Zutaten

400 g Lupinenfilet (aus Bioladen oder Reformhaus)	1 rote Paprikaschote
1 orange Paprikaschote	300 g Champignons
1 rote Zwiebel	100 g kleine Gewürzgurken (aus dem Glas)
2 EL Öl	Salz
Pfeffer	1 EL Butter
100 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsefond)	250 ml Gemüsefond (aus dem Glas, ersatzweise Gemüsebrühe)
200 g Schmand	2 TL Speisestärke
1-2 TL Zitronensaft	2-3 EL gehackter Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Das Lupinenfilet in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen, trocken abreiben und vierteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Gurken abtropfen lassen und schräg in Scheiben schneiden.
2. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Lupinenfilet unter Wenden 2 - 3 Min. braten, herausnehmen, sparsam salzen und mit Pfeffer würzen. Das übrige Öl und die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Paprika und Pilze hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. braten. Wein und Fond dazugießen und offen ca. 3 Min. einkochen lassen. Lupinenfilet und Gurkenscheiben untermischen.
3. Schmand und Speisestärke verrühren, einrühren und alles bei schwacher Hitze 2 - 3 Min. köcheln. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit Dill bestreuen. Dazu schmeckt Reis.