

Rezept

# Schnelles Lupinenfilet Stroganoff

Ein Rezept von Schnelles Lupinenfilet Stroganoff, am 19.04.2024

## Zutaten

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