



Veggiefrikassee

🕒 40 Min. 👤 2-3 Portionen

Zutaten

180 g Reis	230 g Erbsen
40 g Sojaschnetzel (trocken)	1 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe	150 ml Hafercreme Cuisine
1 kleine Zwiebel	optional: Petersilie frisch oder getrocknet
1 Möhre	Salz
170 g Champignons	Pfeffer
1 EL Pflanzenöl	1 EL Zitronensaft (kann weg gelassen werden)

Anleitung

- Sojaschnetzel in einer Schüssel mit kochender Gemüsebrühe übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel abziehen und fein hacken und die Möhre schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- Erbsen und Champignons abgießen.
- Öl in einem großen Topf oder einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin 2-3 Minuten glasig dünsten. Möhren zufügen, mit Mehl bestäuben und gut durchmischen. Alles mit Sojacreme ablöschen, dann Sojaschnetzel samt Gemüsebrühe zufügen.





- Frikassee ca. 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Reis mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen (bis das Wasser vollständig vom Reis aufgenommen wurde).
- Erbsen zusammen mit den Champignons 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Frikassee zufügen.
- Frikassee mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie evtl. etwas mehr Hafercreme abschmecken. Reis und veganes Frikassee in tiefen Tellern anrichten und ggf. mit Petersilie garnieren.